

Ценностно-смысловые аспекты профессионального здоровья

Л.Р. Правдина, О.С. Васильева

*Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону,
Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону*

Аннотация: В статье проводится анализ ценностно-смысловой проблематики в русле психологии профессионального здоровья. Описано состояние современной психологии профессионального здоровья, показано, что несмотря на то, что духовно-ценностные вопросы еще не являются предметом большинства исследований, но наблюдается явный тренд в этом направлении. Выделены 5 тем, в русле которых обсуждается проблематика ценностных подходов в психологии профессионального здоровья. Показано, что эти темы не исчерпывают все известные психологии здоровья ресурсы ценностно-смысловых уровней здоровья. Сделан вывод о том, что расширение духовно-нравственной проблематики как базового контекста рассмотрения проблем психологии профессионального здоровья может стать плодотворным подходом, позволяющим наиболее эффективно оптимизировать состояние здоровья профессионалов, способствуя тем самым и их личностному росту.

Ключевые слова: психология здоровья, психология профессионального здоровья, ценности, смыслы, духовное здоровье, экзистенциальная проблематика, нравственное сознание профессионала, профессиональная идентичность, становление и субъектность профессионала, ресурсы духовного здоровья, организационный стресс.

В настоящее время интенсивные процессы в экономике, кардинальные изменения на рынке труда обуславливают необходимость профессиональной мобильности, конкурентоспособности работников, что актуализирует потребность сохранения и развития их профессионального здоровья как главного залога работоспособности [1]. Изменения в профессиональной деятельности за последние несколько десятилетий трансформировали состав факторов профессионального риска, среди которых ведущими стали: новые формы трудовых соглашений и нестабильность на работе; увеличение среднего возраста работающих людей; интенсификация труда; большая эмоциональная нагрузка; нарушение баланса между работой и личной жизнью [2], изменение роли и социальной ответственности работника и инверсия его ценностных ориентаций, рассогласованием между профессиональной и социальной идентичностью[3].

Конкуренции экономик заставляют государства искать ресурсы повышения производительности, интенсификации труда, роста профессионализма и лояльности работника при возможно более длительном сохранении его рабочего потенциала. Эффективность использования человеческого капитала зависит от качества жизни, обобщающим показателем которого является индекс развития человеческого потенциала. Многие государства сегодня смещают акценты своих усилий с темпов роста экономики страны на развитие здоровой личности, воспитание здорового населения. В этой связи здоровье личности выступает как мера качества жизни людей и политики государства [4]. Вопросы профессионального здоровья особенно необходимо исследовать в условиях, когда человеческий капитал становится единственной «изменяемой переменной» - все остальные факторы производства унифицированы (технологии, приборы, оборудование т.п.). Специфика рыночных отношений и экономических процессов в России требуют особого качества рабочей силы, более высоких параметров физического, психического, социального здоровья работника, что входит в противоречие с диагностируемой низкой культурой здоровья россиян [5, 6]. М.А. Сокольская перечисляет целый ряд противоречий, обуславливающих актуальность развития психологии профессионального здоровья, например, между: потребностью общества в активных, успешных профессионалах - и отсутствием научно разработанной психологической концепции развития личностного здоровья профессионала; между потребностью в разработке технологий оптимизации жизнедеятельности профессионалов - и отсутствием концептуальных оснований для этого; между возрастающими требованиями общества к профессионалам - и сложившейся консервативной образовательной и профессиональной средой [4].

Сегодня психология профессионального здоровья (occupational health psychology) выступает как новое научно-практическое направление, которое

возникло и развивается на стыке таких прикладных дисциплин, как психология здоровья, организационная психология и психология труда. Ее цель - изучение социально-психологических и организационных аспектов сложного динамического взаимодействия между работой и здоровьем человека, а также содействие в создании здоровых рабочих мест [2]. При этом «здоровыми» считаются рабочие места, которые предполагают «использование талантов и способностей человека для достижения высокой эффективности деятельности, высокого уровня удовлетворенности работой и благополучия» [4]. Ее характеризует переориентация на позитивное направление исследований – исследуются ресурсы личности профессионала и элементы его индивидуального здоровья, сохранение здоровья в профессии, профессиональной удовлетворенности в контексте возможностей их развития, а не последствия стресса и факторы нездоровья [2, 4, 7].

Один из основателей российской психологии профессионального здоровья, Г.С. Никифоров, определяет профессиональное здоровье как некую грань феномена здоровья, непосредственно связанную с профессиональной работоспособностью, включающую в себя клинический, психический и физический статус субъекта, его профессиональные компетенции и функциональную устойчивость, проявляющуюся в надежности деятельности, высоком уровне компетенций и активности, в профессиональном долголетии и успешности [8].

Тяжелые условия труда, специфичные для каждой профессии, относятся к физическим факторам профессионального нездоровья. На психологическом уровне профессиональное здоровье работников подвергается сильному негативному воздействию неудовлетворительной организации труда, обуславливающей низкий уровень мотивации и неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, неблагоприятного социально-психологического климата в коллективе;

постоянного напряжения и т.д. Комплекс профессиональных стрессоров вызывает такие профессионально-психологические заболевания, как «офисный синдром» [9] и синдром выгорания. Проводимые нами ежегодные исследования выгорания у слушателей факультета переподготовки показывают наличие сложившегося или складывающегося синдрома выгорания у 70 % опрошенных с доминированием симптоматики фазы резистенции. Большинство опрошенных отмечают профессиональную сферу и сферу ценностно-смысловых ориентаций как источник негативных внутренних переживаний. 77% респондентов в своем поведенческом репертуаре стратегий преодоления демонстрируют выбор неоднозначных или деструктивных стратегий в ущерб ассертивным [9].

Синдром хронической усталости, профессиональные личностные деформации и др. варианты психологического неблагополучия профессиогенной природы дополняют картину, что становится особо тревожным в контексте неопределенности, изменчивости как профессиональной, так и социальной и нормативной среды. Еще недавно именно профессиональные стрессы и возможность им противостоять или реабилитировать человека после их деструктивного воздействия занимали умы организационных психологов, но свидетельства успешных профессионалов, не испытывающих стресса или выгорания, исследования их особенностей и формирующиеся понимание того, что стресс – лишь симптом и следствие неких личностных особенностей, заставляют искать более глубокие детерминанты профессионального здоровья, нежели стрессоустойчивость.

Поэтому сегодня актуальны исследования центральных компонент профессионального здоровья, конституирующих весь феномен, и на их роль все чаще претендуют ценностно-смысловые, духовные, экзистенциальные уровни личности профессионала. Еще Б.С. Братусь в своей классификации

уровней психологического здоровья выделил его высший уровень - личностно-смысловой, который определяется качеством смысловых отношений человека [10]. Действительно, работник под давлением противоречия между стремлением меняться в соответствии с социально-профессиональной ситуацией и желанием сохранить собственную индивидуальность постоянно вынужден вновь и вновь задавать себе вопрос: «ради чего я живу и работаю?», т.е. проблема смыслов становится приоритетной [4]. Высшие уровни профессионального здоровья выделяют М. Сокольская (2012) и Г.С. Никифоров (2006). М. Сокольская считает, что личностное здоровье профессионала организовано на основе структурно-уровневого принципа и образует иерархию, включающую пять основных уровней: метасистемный, системный, субсистемный, компонентный и элементный; на метасистемном уровне представлены собственно образования (интересы, идеалы, установки, социальные роли личности, нормы и др.) По мнению Г.С. Никифорова, профессиональное здоровье на высших уровнях проявляется прежде всего в согласованности смысла жизни с целями профессиональной деятельности, в успешном самоопределении в сфере разрешения экзистенциальных вопросов, именно этот уровень фактически определяет интегрированность личности [8]. Особенно важно анализировать его влияние в современных противоречивых социальных условиях, о чем говорит Л.Г. Дикая, предлагая ресурсный подход в качестве приоритетного для изучения проблем социальной ответственности профессионала, исследования нравственно-духовных сфер его личности [3].

Н.С. Пряжников [11] перечисляет целый список проблем, которые могут быть решены с помощью анализа проблематики ценностно-смысловых уровней профессионала. Это и проблема узкой специализации, влекущей за собой формирование «профессиональных деструкций», и проблема

справедливости вознаграждения за труд, который в данный момент в рыночной экономике не нашел покупателя – но вносит вклад в решение значимых вопросов цивилизации; проблема "отчуждения человека от самой деятельности", обозначенная еще Э. Фроммом (1992), проблема зависимости работника от коллектива, ограничивающая его в проявлениях своего творчества и самостоятельности; проблема все большего распространения технократического мышления, приводящая к появлению технократического человека, лишённого главного - совести и способности сострадать другим людям (Зинченко, Моргунов, 1994), и т.д.

В зарубежной психологии вопросы ценностно-смысловых уровней профессионального здоровья еще не получили достаточного развития: так, Р.А. Березовская, описывая основную проблематику зарубежной психологии здоровья, не упоминает такую сферу, как нравственное (духовное здоровье) профессионала [2]. Однако в той же статье автор среди перспективных, новых направлений называет «нравственно-этические аспекты профессионального здоровья» и отмечает роль организационного обеспечения справедливости в сохранении здоровья работника. Сюда же можно причислить и проблемы изучения позитивных последствий процесса профессионального взаимодействия и взаимосвязи работы и личной жизни человека; и проблему роли досуговой активности в сохранении профессионального здоровья.

Российские психологи активно разрабатывают проблематику духовности и ценностно-смысловых уровней в здоровья профессионала как ключевых. Важность смысловых регуляторов профессиональной деятельности отмечают Зеер Э.Ф., Маркова А.К., Митина Л.М., Пряжников Н.С. [1, 11]. Э.Ф. Зеер в своей монографии выделяет следующие направления: развитие мотивационно-целевой сферы в процессе становления

профессионала; особенности профессионального сознания и самосознания на этапах профессионального развития; специфика образа мира и роль смысловых образований в профессиональной деятельности [1]. М.В. Сокольская указывает, что сегодня значительный удельный вес приобретают психологические исследования ценностей и смысло-жизненных ориентаций как детерминант профессионального здоровья; духовных и нравственных условий благополучного развития [4].

Мы попытались выделить основные темы, обсуждаемые в контексте ценностно-смысловой и духовно-экзистенциальной проблематики профессионального здоровья в российской психологии.

1. Ценности и смыслы как структурный компонент профессионализма. Само понятие профессионализма базируется на феномене ценностных ориентаций, поскольку он связан с особой формой отношения человека к действительности, с особым видением, обусловленным профессиональными и общегуманистическими ценностями. Профессионал отличается особым отношением к миру, ценностной установкой, доминирующим типом поведения. Успешность профессиональной и личностной адаптации профессионала зависит от того, насколько адекватно сформирована у человека профессиональная Я-концепция, а центральной задачей современного профессионала является выявление и развитие личностных ресурсов, которые позволяют удерживать внутреннее равновесие в меняющемся мире, придают жизни смысл [1, 12]. Для становления профессионала недостаточно иметь высокие профессиональные знания и навыки; он руководствуется особой системой ценностей, которая является для него более важной, чем индивидуальные житейские потребности. Выстраивание такой системы ценностей – это суть пути к профессионализму. Фактически, профессионализм – явление духовного

порядка, потому что поведение профессионала побуждается не потребностями, а ценностями [13]. Центральным в ценностно-смысловой сфере профессионала является осознание им личностного смысла профессиональной деятельности, своего места в ней, что позволяет человеку сохранять баланс между адаптационной и ценностно-смысловой составляющими профессиональной деятельности, поддерживая достаточный уровень личного психологического здоровья, позволяющего решать как личные, так и профессиональные задачи. Систематизация профессиональных ценностей еще не разработана, однако предпринимаются определенные попытки их описания [14]. Среди типичных профессиональных ценностей Н.С. Пряжников выделяет элитарные ориентации и личное достоинство [11].

2. Концепции профессионального становления, профессиональной идентичности и самоопределения. Еще в работах А. Маслоу, Дж. Сьюпера, Дж. Холланда было показано, что ядром профессионального становления является развитие личности в процессе профессионального обучения, освоения профессии и выполнения профессиональной деятельности, а профессиональная жизнь предоставляет личности возможности для самоактуализации. А.К. Маркова писала о том, что на высших уровнях развития профессионала человеку удастся совместить в своей работе и профессиональные знания, и лучшие личностные качества (Маркова, 1996. С. 52). В исследованиях личности и деятельности К.С. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, Б.Ф. Ломова, Н.Н. Нечаева, А.А. Бодалева, Ю.М. Забродина, Е.А. Климова, А.К. Марковой, Н.С. Пряжникова, В.Д. Шадрикова, С.Н. Чистяковой заложены теоретические основы концепции становления профессионала, согласно которой сама профессиональная деятельность формирует систему особых значений и смыслов личности, образуя «субъективную модель мира профессионала». [9, с. 127].

Анализируя понятие «профессиональное самоопределение», Е. А. Климов отмечает, это - не однократный акт, а постоянно чередующиеся выборы, наиболее актуальные в отрочестве и ранней юности при выборе профессии и в последующие годы при ревизии и коррекции профессиональной жизни человека [15]. Для успешной адаптации субъекта необходима его профессиональная идентификация [1, 16]. При переходе от одной стадии профессионализации на другую все большую значимость приобретает самосознание личности, которое при возникновении внутриличностных конфликтов и кризисов актуализирует идеалы профессиональной деятельности, ее смыслообразующие мотивы, ценностные ориентации, смысловые установки. А.А. Бодалев выделяет 4 сценария развития взрослого человека, наиболее оптимальным из которых является относительное соответствие темпов индивидуального, личностного и профессионального развития, обуславливающее реализацию, «выполнение» человеком себя [17].

Сущностью профессионального самоопределения является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности, а важнейшим критерием осознания и продуктивности профессионального становления личности является ее способность находить личностный смысл в профессиональном, труде, ответственно принимать решения о выборе профессии, специальности и места работы [11]. Н.Л. Иванова определяет профессиональную идентичность, являющуюся важнейшим показателем профессионального развития, как интегративное понятие, в котором выражается взаимосвязь когнитивных, мотивационных и ценностных характеристик личности, обеспечивающих ориентацию в мире профессий, профессиональном сообществе и широком социальном окружении, позволяющих более полно

реализовывать личностный потенциал в профессиональной деятельности, а также прогнозировать возможные последствия профессионального выбора и намечать перспективы развития специалиста [18].

Концепция «профессиональной идентичности – профессионального маргинализма» Е.П. Ермолаевой (2003) исходит из того, что в основе профессиональной успешности лежат процессы становления профессиональной идентичности (совпадение представлений о себе в профессии с требованиями со стороны общества и профессионального окружения, при активном становлении профессионального самосознания). Противоположностью профессиональной идентичности является профессиональный маргинализм – утрата профессиональной идентичности, равнодушие к профессиональным обязанностям и нормам, замещение профессиональных ценностей и морали ценностями и целями другой среды. Развитая профессиональная и личностная идентичность могут служить профилактикой синдрома выгорания, обуславливая высокий уровень высших адаптационных ресурсов профессионала [8].

3. Субъектная активность. Механизмы субъектной активности обеспечивают формирование личного здоровья профессионала, характеризующееся балансом потребности в личностной самореализации(индивидуализация) и стремлением к профессиональным достижениям(интеграция). Субъективное благополучие, представляющее собой интегральную динамическую систему отношений личности к различным аспектам своей жизни, является интегративным критерием личностного здоровья профессионала [4]. Уровень субъективного благополучия значительно зависит от типа профессиональной деятельности, особенностей ее организации, условий труда, организационной культуры, от зрелости профессионала и уровня его профессионализма.

Е.Ю. Коржова (2002) разрабатывает типологию субъект-объектных ориентаций как базовых ориентаций жизнедеятельности, указывающих на специфику включенности человека в жизненную ситуацию. Субъектные характеристики способствуют сохранению профессионального здоровья, поскольку связаны с интересом к профессиональной деятельности как таковой и способностью получать удовлетворение от самого процесса деятельности. Система координат со шкалами «Локус контроля» и «Творчество/ приспособление» позволяет выделить 4 типа ориентаций: пользователь, преобразователь, потребитель и гармонизатор. Тип преобразователя наиболее часто встречается среди успешно работающих. У безработных же чаще встречаются тип пользователя и тип потребителя [8].

А.А. Крылов считает важнейшим элементом личностной зрелости, характерной для профессионала, осознание человеком своего субъективно-оптимального жизненного пути – еще один ресурс духовного уровня здоровья. Жизненный путь может совпасть с максимальной самореализацией, и тогда его можно считать «Субъективно-оптимальным», полностью соответствующим его потенциалу развития[19].

4. Нравственность профессионала и профессиональная этика. В психологии профессионального здоровья малоизученным остается фактор нравственности, хотя очевидно, что профессиональная этика непосредственно связана с профессиональным самосознанием, профессиональной идентичностью, образом жизни специалистов, а значит – с их личным здоровьем (Г.С. Никифоров, 2006). Гильдербранд фон Д полагает, что критериями зрелости нравственного сознания специалиста являются: четкое осознание координат «добра» и «зла», хорошо развитая саморефлексия; осознание необходимости совершать нравственные поступки и воздерживаться от дурных (мотив долга); развитие интернального локуса контроля; сохранная совесть (Гильдербранд фон Д., 2001). К

сожалению, сегодня существует различие между обыденными, как правило, сниженными моральными нормами социума и трудовой среды и исторически сложившимися общими этическими требованиями к профессионалу, что обуславливает возникновение двойных моральных стандартов, негативное влияющих на личностную готовность специалиста к ответственному выполнению функций профессии. Наличие двойного морального стандарта у профессионала ведет к более быстрому накоплению симптомов «профессионального выгорания», поскольку «болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию» (Н.В. Гришина, 1997, с. 156).

5. Акмеологический подход. Предметом акмеологии являются закономерности, условия, факторы, стимулы самореализации творческих потенциалов зрелых людей на пути к вершинам продуктивности и профессионализма в созидательной деятельности в новых условиях на протяжении жизни и профессиональной деятельности субъекта. Среди психолого-акмеологических условий развития профессионального здоровья специалиста акмеологи указывают: готовность нести ответственность за свое здоровье и жизнь, готовность специалиста к самопознанию, саморазвитию и здоровьесберегающему самосовершенствованию [11, 20].

Таким образом, без внимания к ценностно-смысловой сфере профессионала сложно судить о том, как формируется субъект труда и какую роль играет профессиональный труд в его жизни; основным критерием и показателем эффективности профессионала является совершенствование смысловой сферы его личности. В России психология профессионального здоровья активно разрабатывает проблематику высших уровней профессионального здоровья, исследуя вопросы ценностей и смыслов профессиональной деятельности, становления профессионала,

профессиональной идентичности, субъектной активности в контексте профессии, нравственности специалиста как залога его здоровья.

Однако обращение к теоретическому наполнению понятия «духовное здоровье», показывает, что многие ресурсы этого уровня еще остаются вне сферы исследовательского интереса психологов.

Под Духовностью понимается, прежде всего, ориентация человека в своем существовании на идеалы абсолютного бытия, проявляющаяся в его конкретном существовании как свобода от витальной и социальной детерминации и ответственность за свои действия в свете абсолютного бытия, проявляющаяся в реальных поступках, прежде всего в ситуациях выбора и принятия решения [13]. Нарциссический человек Н. Бердяева, шизоидный мир Р. Мэя, экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз В. Франкла, зависимости, алкоголизация и депрессии – вот только краткий перечень последствий утраты смысла, бездуховности любого человека. Д.А. Леонтьев отмечает, что проблема Духовности очень прагматична - и от того, как ее решает каждый отдельный человек, напрямую зависит, складывается или не складывается его жизнь[13]. От того, как ее решает народ, зависит судьба этого народа. От того, как ее решает профессионал – по-видимому, зависит его профессиональное здоровье и подверженность организационным стрессам, ведь отсутствие опоры в идеальном делает человека и сообщество чрезвычайно уязвимым жизненными коллизиями

Духовность выступает как один из базовых «экзистенциалов» зрелой личности, наряду со свободой и ответственностью, а суть ее заключается в выходе за пределы иерархии узколичных потребностей в пространство, где ориентирами для самоопределения служит широкий спектр общечеловеческих и трансцендентных духовных ценностей, причем эти ценности неиерархичны, что создает непредопределенность свободного выбора [13]. Перечисление ресурсов, формирующих духовное здоровье

человека, мог бы занять не один десяток страниц, т.к. нет ни устоявшихся единых терминов, ни даже представлений о природе феномена. Как указывает В.Х. Манеров, духовное знание непосредственно связано: нравственным сознанием и самосознанием; спецификой Я-концепции, Я-реального и Я-идеального; с трансцендентной совестью, нравственной сферой личности, ее добродетелями и пороками, ее предназначением, духовными потребностями и способностями, волей и свободой [21]. Самоактуализация (А. Маслоу), жизнестойкость (Сальватор Мадди), трансценденция как способность человека, связанная с его интенциональностью, направленностью на что-то вне себя (Giorgi, 1992), способность к высшим переживаниям (прежде всего в области творчества, любви, веры, саморазвития) [22], личностный потенциал, самодетерминации личности [23], высокий уровень развития ее морального сознания [24], способность к высшим переживаниям, - вот не полный перечень феноменов, относящихся к высшим уровням здоровья, еще малоисследованным в контексте проблематики профессионального здоровья.

Сегодня кризис нравственности в современной России проявляется во всей структуре социальной жизни, и в том числе – в профессиональной сфере [25]. Нарушение механизмов нравственной регуляции поведения, кризис основных элементов поддержания нравственности в условиях дефицита ее контроля со стороны общества становятся отправной точкой развития негативных социальных явлений, во многом и в профессиональной сфере [26, 27, 25]. Непрофессионализм, коррупция, бегство от ответственности, использование служебного положения в узколичных или клановых интересах, бездумное разрушительное реформирование всего и вся, кумовство в кадровой политике, моббинг, безальтернативное возведение денег в статус абсолютного ценностного основания принимаемых решений, круговая порука, - вот только поверхностный перечень негативных явлений,

которые подтачивают социально-экономические основания российского благополучия. На восьмой тематической сессии ИП РАН, посвященной проблематике психологического здоровья, отмечалось негативное, «больное» психологическое состояние российского общества в целом, преодолеть которое поможет внимание к проблематике психологического здоровья, понимаемого прежде всего как «сугубо человеческое», духовное измерение. [24]. На наш взгляд, изучение состояния этих ресурсов у современных профессионалов внесет существенный вклад в работу над проблемами психологии профессионального здоровья.

Ценностно-смысловая сфера личности профессионала играет ведущую роль в формировании ресурсов его профессионального здоровья; однако, какие именно параметры этой сферы вносят наибольший вклад в формирование его здоровья, его ресурсов, его способности сопротивляться стрессам, нет единого мнения [28, 29].

Это обусловило цель нашего исследования – выявить взаимосвязь между особенностями ценностно-смысловой сферы профессионала и его устойчивостью к организационному стрессу. У 104 человек – слушателей факультета переподготовки ЮФУ, служащих или руководителей организаций Ростовской области со средним профессиональным стажем 7 лет исследовали экзистенцию, жизнестойкость, толерантность к неопределенности во взаимосвязи с показателями профессионально-психологического нездоровья были – алекситимией и уровнем организационного стресса.

Оказалось, что в целом респонденты характеризуются: уровнем экзистенции ниже среднего, нормальными показателями алекситимии, общей жизнестойкости, стресс-толерантности и несколько заниженными показателями толерантности к неопределенности. При этом недостаток экзистенции, свободы и персональности значимо коррелирует с

алекситимией, а недостаток вовлеченности и самодистанцирования, низкая толерантность к неопределенности, низкая жизнестойкость и экзистенция приводят к высоким уровням организационного стресса. Таким образом, типичные служащие с многолетним профессиональным стажем, предстают как субъекты с неисполненной экзистенцией, несколько закрытые, нерешительные, испытывающие отсутствие ответственной включенности в жизнь. Их средние способности к вербализации эмоциональных состояний позволяют им понимать собеседника, справляться с возникновением внутреннего напряжения в несложных стрессовых ситуациях, но оборачиваются дискомфортом в сложных, неопределенных ситуациях, что часто приводит к «закрыванию глаз» на существующие проблемы.

Таким образом, в данном исследовании наглядно показано, что служащие, даже с высоким профессиональным стажем, - люди с неисполненной экзистенцией, испытывающие трудности в решении жизненных вопросов, связанных с духовно-экзистенциальной проблематикой. Резистентность к организационному стрессу связана с высоким уровнем самоактуализации и саморегуляции, умением получать удовольствие от собственной деятельности. Алекситимия как показатель возможных психосоматических нарушений свойственна респондентам тем менее, чем более развиты их духовные ресурсы (открытость миру, способность конструктивно обходиться с внешним миром, решительно и ответственно с ним справляться, меняя его в лучшую сторону, способность принимать внутренне обоснованные решения).

Исследование позволило нам, выявив наиболее связанные с уровнем организационного стресса экзистенциальные качества, скорректировать программу подготовки специалистов в сторону развития их ценностно-смысловой сферы, включив такие курсы, как «Экзистенциально-

ориентированное консультирование», «Основы профессионального здоровья», «Тренинг самоосознания и самоопределения» и др. , что должно способствовать повышению уровня осознанности и осмысленности профессиональной деятельности, снижению организационного стресса, укреплению профессионального здоровья и работоспособности специалиста[30].

В конечном итоге, тема профессионального здоровья, рассматриваемая прежде всего в контексте ценностно-смысловой проблематики, является одним из краеугольных камней его эффективной и счастливой жизни, позволяет вывести его на новые уровни личностного, семейного и общественного развития за счет актуализации личностного роста изначально в профессиональной сфере с последующей иррадиацией процесса на остальные сферы бытия[31].

Литература

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с. – («Gaudeamus»).
2. Березовская Р.А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития. URL: psystudy.ru/index.php/num/2012
3. Дикая Л.Г. Социальная психология труда на новом этапе развития: методологические основания и эмпирические исследования. Психологический журнал, Т.33, №2, 2012. С.5-23.
4. Сокольская М.В. Личностное здоровье профессионала. Автореферат диссертации на соискание звания канд. психол. наук. Хабаровск, 2012. С 21.



5. Васильева О.С. Роль образования в сфере психологии здоровья в формировании гуманистической системы ценностей // Российский психологический журнал. – 2010.- Т.7, №5-6.- С. 36-40.
6. Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. - 352 с.
7. Шингаев С.М. Развитие представлений о психологии профессионального здоровья в России. Электронный ресурс. Сайт Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, Россия. URL: rusnauka.com/4_SND_
8. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие/ Под ред. Проф. Г.С. Никифорова.-СПб.: Речь, 2006.- 486 с.
9. Правдина Л.Р. Проблемы диагностики и развития профессионального здоровья Северо-Кавказский Психологический вестник (научно-практический журнал), 2007, № 5-2, С. 98 - 107.
10. Братусь Б.С. Аномалии личности.- М.: Мысль, 1988. – 301 с.
11. Пряжников Н. С. Мотивация трудовой деятельности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. С. Пряжников. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 368 с.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма М.: «Знание», 1996, 308 с.
13. Леонтьев Д.А.. Духовность, саморегуляция и ценности// Гуманитарные проблемы современной психологии (Изв. Таганрогского государственного радиотехнического университета, 2005, № 7. – С. 16-21
14. Сорочан В.В. Психология профессиональной деятельности: Конспект лекций. - М.: МИЭМП, 2005. - 70 с.



- 15.Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения.– Ростов на Дону, 1996.–С.39 –40.
- 16.Сидоренков А.В., Горбатенко Н.С. Модель проявления идентификации и идентичности в малой группе // Северо-Кавказский психологический вестник. 2008. № 6/1. С. 54-58.
- 17.Бодалев А.А. Вершина в развитии человека: характеристики и условия достижения. М, 1998. С.24 – 30
- 18.Зеличенко А.И. Психология духовности. М. Издательство Трансперсонального Института 1996г. 400 с.
- 19.Крылов А.А. Психология 2-е изд. - М.: Проспект, 2005, 750 с.
- 20.Скрипкина Т.П., Шипитько О.Ю. Профессиональная самореализация менеджера с позиции акмеологического подхода / Т.П. Скрипкина, О.Ю. Шипитько // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2012. №4. С.125-134.
- 21.Манеров В. Х. Духовность человека как ценность и предмет христианской психологии. Доклад Покровских педагогических чтений. URL: portal-slovo.ru/pedagogy/.
- 22.Иванова Н. Л. Профессиональная идентичность в социально-психологических исследованиях. Вопросы психологии, №1. 2008. С. 89 – 101.
- 23.Правдина Л.Р. Психологические аспекты анализа духовного здоровья в контексте курса «Культура здоровья» Психология в вузе //2010, №6, С. 38 – 58
- 24.Воловикова М.И. Тематическая сессия ИП РАН «Психологическое здоровье: постановка проблемы и пути ее решения». Психологический журнал, 2013. Т 34, №5, С. 123 - 128
- 25.Юревич А.В. Три источника и три составных части поддержания нравственности в обществе. Вопросы психологии, №6, 2012. С. 20-35.

26. Журавлев А.Л. Юревич А.В. Психология нравственности как объект психологического исследования. Психологический журнал. Т.34, 2013, №3. С. 5-15.
27. Терехин В.А., Задикян А.Б. Духовность как основа воспитания / В.А. Терехин, А.Б. Задикян // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки, 2006, № S26, с.67-73.
28. Vassiliki Lentza, Anthony J. Montgomery, Katerina Georganta, Efharis Panagopoulou. Constructing the health care system in Greece: responsibility and powerlessness. British Journal of Health Psychology (2014), 19, pp. 219-230. P. 236
29. Samaira H. Malik, Holly Blake, L. Suzanne Suggs. A systematic review of workplace health promotion interventions for increasing physical activity. British Journal of Health Psychology (2014), 19, pp. 149-180. P. 236.
30. Сажина Л.В. Социологический анализ факторов, моделирующих физические и эмоциональные аспекты здоровья современной студенческой молодежи Южного федерального университета // «Инженерный вестник Дона», 2014, №3. URL: ivdon.ru/ru/magazine/archive/n3y2014/2538.
31. Тимошенко Т.В. Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории // «Инженерный вестник Дона», 2011, №4. URL: ivdon.ru/ru/magazine/archive/n4y2011/548.

References

1. Zeer E.F. Psikhologiya professiy: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov [Psychology of professions: study manual for university students]. – 2-e izd., pererab., dop. – М.: Akademicheskij Proekt; Ekaterinburg: Delovaya kniga, 2003. – 336 p. – («Gaudeamus»).
2. Berezovskaya R.A. Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya za rubezhom: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya [Psychology of professional health

abroad: modern situation and perspectives of development]. Elektronnyy resurs. psystudy.ru/index.php/num/2012

3. Dikaya L.G. Psikhologicheskiy zhurnal, T.33, №2, 2012. P.5-23.

4. Sokol'skaya M.V. Lichnostnoe zdorov'e professionala [Personal health of professional]. Avtoreferat dissertatsii na soiskanie zvaniya kand. psikhol. nauk. Khabarovsk, 2012. S 21.

5. Vasil'eva O.S. Rossiyskiy psikhologicheskiy zhurnal. – 2010.- T.7, №5-6.- P. 36-40.

6. Vasil'eva O. S., Filatov F.R. Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb, zavedeniy [Psychology of men's health: standards, representations, attitudes: study manual for university students]. — M.: Izdatel'skiy tsentr “Akademiya”, 2001. — 352 p. S - 9-11.

7. Shingaev S.M. Razvitie predstavleniy o psikhologii professional'nogo zdorov'ya v Rossii [Development of representations about psychology of professional health in Russia]. Elektronnyy resurs. Sayt Sankt-Peterburgskoy akademii postdiplomnogo pedagogicheskogo obrazovaniya, Rossiya. rusnauka.com/4_SND_

8. Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya. Uchebnoe posobie [Psychology of professional health. Study manual] Pod red. Prof. G.S. Nikiforova.-SPb.: Rech', 2006.- 486 p.

9. Pravdina L.R. Severo-Kavkazskiy Psikhologicheskiy vestnik (nauchno-praktichenskiy zhurnal), 2007, № 5-2, P. 98 — 107.

10. Bratus' B.S. Anomalii lichnosti [Anomalies of personality].- M.: Mysl', 1988. – 301 p.

11. Pryazhnikov N. S. Motivatsiya trudovoy deyatel'nosti: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy [Motivation of working activity: study manual



for university students] N. S. Pryazhnikov. — M.: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya», 2008. — 368 p.

12. Markova A.K. Psikhologiya professionalizma [Psychology of professionalism]. M.: "Znanie", 1996. 308 p.

13. Leont'ev D.A. Izv. Taganrogskego gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta, 2005, № 7. – P. 16-21

14. Sorochan V.V. Psikhologiya professional'noy deyatel'nosti: Konspekt lektsiy [Psychology of professional activity: abstract of lectures]. - M.: MIEMP, 2005. - 70 p.

15. Klimov E.A. Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya [Psychology of professional self-determination]. – Rostov na Donu, 1996.–P.39 – 40.

16. Sidorenkov A.V., Gorbatenko N.S. Severo-Kavkazskiy psikhologicheskiy vestnik. 2008. № 6/1. P. 54-58.

17. Bodalev A.A. Vershina v razvitiy cheloveka: kharakteristiki i usloviya dostizheniya [The top in men's development: characteristics and conditions of achievement]. M, 1998. P.24 – 30

18. Zelichenko A.I. Psikhologiya dukhovnosti [Spiritual psychology]. M. Izdatel'stvo Transpersonal'nogo Instituta 1996g. 400p.

19. Krylov A.A. Psikhologiya [Psychology] 2-e izd. - M.: Prospekt, 2005, 750 p.

20. Skripkina T.P., Shipit'ko O.Yu. Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Pedagogicheskie nauki. 2012. №4. P.125-134.

21. Manerov V. Kh. Doklad Pokrovskikh pedagogicheskikh chteniy. portal-slovo.ru/pedagogy/.

22. Ivanova N. L. Voprosy psikhologii, №1. 2008. P. 89 – 101.

23. Pravdina L.R. Psikhologiya v vuze 2010, №6, P. 38 – 58



24. Volovikova M.I. Psikhologicheskiy zhurnal, 2013. T 34, №5, P. 123 - 128
25. Yurevich A.V. Voprosy psikhologii, №6, 2012. P. 20-35.
26. Zhuravlev A.L. Yurevich A.V. Psikhologicheskiy zhurnal. T.34, 2013, №3. P. 5-15.
27. Terekhin V.A., Zadikyan A.B. Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Severo-Kavkazskiy region. Obshchestvennye nauki, 2006, № P. 26, s.67-73.
30. Sazhina L.V. Inzhenernyj vestnik Dona (Rus), 2014, №3. URL: ivdon.ru/ru/magazine/archive/n3y2014/2538.
31. Timoshenko T.V. Inzhenernyj vestnik Dona (Rus), 2011, №4. URL: ivdon.ru/ru/magazine/archive/n4y2011/548.