

УДК 159.923-044.372-027.561

Т.М. Дзюба, кандидат психологічних наук, доцент
Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка,
м. Полтава

ВПЛИВ КРИЗОВИХ СТАНІВ НА СУБ'ЄКТИВНУ ОЦІНКУ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто особливості впливу професійних кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості; проаналізовано фактори, які формують суб'єктивні відчуття внутрішньої картини професійного здоров'я в ситуації професійної кризи.

Ключові слова: професійна криза, кризові стани, професійне здоров'я, внутрішня картина професійного здоров'я.

Т.М. Дзюба, кандидат психологических наук, доцент
Полтавский национальный педагогический университет им.В.Г. Короленка,
г. Полтава

ВЛИЯНИЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НА СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

В статье рассмотрены особенности влияния кризисных состояний на субъективную оценку внутренней картины профессионального здоровья личности; проанализировано факторы, которые формируют субъективные ощущения внутренней картины профессионального здоровья в ситуации профессионального кризиса.

Ключевые слова: профессиональный кризис, кризисные состояния, профессиональное здоровье, внутренняя картина профессионального

здоров'я.

Постановка проблеми. Професійна діяльність у динамічному й інформаційно-насиченому професійному середовищі доволі часто супроводжується кризовими станами і конфліктами, які впливають на самопочуття й стан здоров'я фахівця. В зв'язку з цим, професійне здоров'я стає важливим фактором працездатності, гармонійного професійного розвитку особистості і вимагає особливої уваги спеціалістів. Цей феномен ми розглядаємо як складний багатовимірний конструкт, який поєднує в собі якісно різні компоненти й відображає фундаментальні аспекти професійного буття особистості. Атрибутами професійного здоров'я є дві *суттєві взаємодоповнюючі ознаки*: *професійна* – як міра працездатності, професійної адаптивності, діяльнісного ставлення людини до професійного буття і *особистісна* – як стратегія професійного розвитку та становлення професійної суб'єктності працівника.

Загальновідомо, що професійна діяльність потребує чимало фізичних, емоційних та інтелектуальних зусиль, а тому доволі часто супроводжується перевтомою, емоційним спустошенням, постійно зростаючим потоком інформації, інтенсифікацією міжособистісних комунікацій тощо. Надмірний і тривалий вплив перелічених факторів може стати ознакою різноманітних порушень професійного здоров'я і, головне, руйнації індивідуальних сенсів професійного буття особистості.

Індивідуальні сенси професійного буття особистості формуються через внутрішню професійну позицію працівника, через систему професійних цінностей (уявлень і ставлень), на основі яких фахівець вибудовує власний професійний світогляд і формує професійну самосвідомість. Однак у реаліях сучасного буття більшість людей опиняється на межі фізичного виживання, обмежуючи можливості особистісного зростання [9]. За таких умов людина ставить собі запитання про те, наскільки їй потрібно вкладати власні сили й життєві потенціали в удосконалення власної праці в плані осмислення й вирішення такої дилеми: обмежитися соціально-прийнятним виконанням

професійної діяльності, тобто обрати адаптивний спосіб існування, чи стати справжнім суб'єктом свого професійного вибору, віддати перевагу рефлексивному продуктивному модусу буття (за Г.Ю. Фоменко [14]). Модус буття особистості розглядається як результат процесу екзистенціального самовизначення й суб'єктного позиціонування особистості [9]. Тому характер індивідуальних сенсів професійного буття особистості може як сприяти фахівцю в його прагненні реалізувати свій професійний потенціал, досягти високого рівня професіоналізму, а, отже, наповнити професійне буття сенсом, так і перешкоджати цьому.

Факторами ризику формування продуктивного модусу професійного буття фахівця можуть стати кризи професійного розвитку. Вони зумовлюють неможливість повноцінної професійної самореалізації працівника, супроводжуються виникненням численних обмежень, які стримують потенціал та результати професійної діяльності, стають потужними детермінантами руйнації професійного здоров'я.

У стані професійної кризи людина відчуває негативні почуття, які негативно впливають не лише на професійну самооцінку фахівця, роблячи його дуже вразливим і ранимим, а й формують суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості. Внутрішня картина здоров'я – особливе ставлення особистості до свого здоров'я, яке виражається в усвідомленні його цінності й активно-позитивному прагненні до його збереження, підтримки й удосконалення [8]. Концепція здоров'я задає модус поведінки людини в ставленні до власного здоров'я і визначає значущість вивчення суб'єктивних уявлень і ставлень до здоров'я, зокрема в умовах професійної діяльності. Дослідження внутрішньої картини професійного здоров'я має велике практичне значення, оскільки *внутрішня картина професійного здоров'я особистості* – це не тільки усвідомлення власних професійних можливостей, але й уміння користуватися істинними резервами та нерозкритими потенціями в умовах здійснення професійної діяльності через самоусвідомлення та самопізнання людиною себе в умовах

здоров'я. Практична значущість дослідження суб'єктивних уявлень про професійне здоров'я пов'язана із розуміння обґрунтування пріоритету особистісних процесів у проблемі професійного здоров'я. Це визначає необхідність досліджень рефлексії мотиваційно-особистісних процесів і сфери переживання суб'єктом себе в якості здорової особистості.

Зважаючи на актуальність окресленої проблеми, *метою статті* став теоретичний аналіз особливостей впливу кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості, обґрунтування факторів, які формують суб'єктивні відчуття внутрішньої картини професійного здоров'я у ситуації професійної кризи.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Наразі дослідження впливу кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості видається вкрай актуальною проблемою, оскільки кризові стани містять ознаки нервово-психічної нестійкості (НПН). Нервово-психічна нестійкість – це своєрідний «прикордонний стан», межа за якою починається захворювання [4; 8]. Серед факторів, які сприяють розвитку нервово-психічної нестійкості в умовах професійного середовища, Е.Ф. Зеєр визначає: слабку підготовку до професійної діяльності й негативне ставлення до неї; психотравмуючі конфлікти між колегами; грубість і управлінсько-організаційні помилки керівника; характерологічні риси працівника (надмірна запальність, невпевненість, недовірливість, упертість тощо) в тому числі й фізіологічні особливості організму, які визначають ненадійність адаптаційних і компенсаторних механізмів; психологічний клімат колективу тощо [4]. Несприятливе поєднання зазначених факторів у професійному середовищі породжує значне зростання психологічного навантаження (стресогенності) і може стати сприятливим підґрунтям криз професійного розвитку.

Кризи професійного розвитку – це особлива група психологічних криз, які виникають на різних етапах професійного шляху, відображають його специфічні закономірності і супроводжуються переживанням протиріч

професійного розвитку [13]. Професійна криза є феноменом внутрішнього світу дорослої людини, виявляється в різних формах переживання дорослою людиною непродуктивності власного професійного буття й означає, що людина не може реалізувати себе в професійній діяльності так, як робила це раніше, а нових способів професійної самореалізації ще не виробила. Як зауважують науковці (Поваренков Ю.П., Сорокіна Ю.Л. та ін.), професійні кризи протікають без яскраво виражених змін професійної поведінки, охоплюють невеликий період (до року), але зумовлюють кардинальну перебудову особистості, зміни напрямку її професійного розвитку, що виявляється в перебудові смислових структур професійної свідомості, переорієнтації на нові цілі, корекції та ревізії соціально-професійної позиції. Наслідками зазначених змін стає зміна способів виконання професійної діяльності, зміна взаємовідносин із оточуючими людьми, в окремих випадках – зміна професії.

Кризи професійного розвитку змістовно специфічні, виникають на різних етапах професійного становлення особистості (нормативні професійні кризи) або провокуються випадковими подіями (ненормативні професійні кризи) в результаті загострення протиріч. Кризовий стан, який породжується умовами професійного середовища, з одного боку є природнім станом професійного становлення фахівця, а з іншого боку, якщо такий природний стан індивідуалізації провокувати, то виникає процес професійної дезадаптації з такими показниками як патологічні форми переживання професійної кризи, професійна маргінальність і професійна деструктивність.

Професійна дезадаптація в ситуації професійної кризи зумовлена переживанням кризи професійної ідентичності, яка супроводжується порушеннями сприйняття особистістю себе як професіонала, образу своєї професії, зниженням професійної мотивації, виникненням труднощів при здійсненні професійних виборів, появою розчарування в професії. Подолання такої кризи вимагає змін не лише у професійному мисленні фахівця, а й передбачає загострення професійної самоідентифікації, особистісної

категоризації образу Я-професіонал.

Професійна дезадаптація супроводжується розмаїттям функціональних станів працівника, які включаються в зміст професійної кризи й можуть викликати розвиток подій у гіршому напрямку. Під *функціональним станом людини* (від англ. *functional state of man*) розуміють інтегральний комплекс наявних характеристик тих функцій і властивостей людини, які прямо або опосередковано зумовлюють виконання діяльності [8]. Відповідно, функціональні стани суб'єкта професійної діяльності характеризують ефективність його професійної діяльності або поведінки. Мова йде про потенційні можливості фахівця, який знаходиться в тому чи іншому стані ефективно здійснювати професійну діяльність.

Кожен функціональний стан людини, який виникає в умовах професійної діяльності можна описати за допомогою різноманітних проявів: зміни у функціонуванні різних фізіологічних систем; зрушення в протіканні основних психічних процесів; суб'єктивні переживання (втома, млявість, безсилля, нудьга, апатія, сонливість, тривога, нервозність, переживання небезпеки і страху тощо); зміни на поведінковому рівні (кількісні показники виконання певного виду професійної діяльності, продуктивність праці, інтенсивність і темп виконання роботи, число збоїв і помилок тощо) [8].

Зважаючи на вище зазначене, важливо усвідомлювати, що будь-яка професійна діяльність супроводжується зміною різних нормальних функціональних станів: активації, апатії, втоми, напруження, гіподинамії, підйому тощо. Однак, надмірне виснаження фізіологічних і психологічних ресурсів фахівця стає потенційним джерелом виникнення недопустимих функціональних станів, які можуть стати причиною різних професійних захворювань. Окрім того, існує велика група «прикордонних станів», виникнення яких так само може провокувати виникнення професійних деструкцій і криз професійного розвитку. Зокрема, типовими наслідками тривалого переживання професійного стресу є синдром професійного вигорання [2; 3]. Хронічна перевтома є прикордонним станом стосовно

перевтоми і розглядається як патологічний стан невротичного типу [15; 16]. Недопустимим вважається такий рівень втоми, 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). Виділяють також низку станів, які виникають у результаті інтенсивного інформаційного потоку: стан «сенсорного голоду» у ситуаціях сенсорної депривації або стани, пов'язані з різним ступенем інформаційного навантаження [18; 19]. Суттєвий вплив на ефективність професійної діяльності здійснюють так звані психоемоційні стани, такі як тривога, агресія, безпорадність, сором, сум, почуття гніву, провини тощо.

Криза професійного розвитку зумовлює необхідність перегляду працівником за короткий проміжок часу змісту власного професійного буття та уявлень про себе як про професіонала, що створює стресову ситуацію, вплив якої розповсюджується передусім на:

1) *особистість* (виникнення тривоги, агресії, депресивних станів, апатії, відчуття провини, сорому, розгубленості, підвищеної роздратованості, постійної напруги, низької самооцінки та ін.).

Так, *тривога*, як універсальне супроводжуюче кризу почуття, виникає при будь-якій загрозі: сильна тривога створює почуття замішання, викривлення негативних суджень, сумнівні рішення й поведінку поразки, дезорганізує професійну діяльність, призводить до неправильного сприйняття подій, оборонної поведінки. *Безпорадність* виявляється у зниженні здатності до ясного мислення у зв'язку з сильними емоціями й перевантаженням психічних процесів – неспроможності вирішити відповідні професійні завдання. *Сором* пов'язаний із почуттям некомпетентності, нездатності подолати ситуацію, залежності від інших, у порівнянні зі своїми попередніми можливостями. *Смуток* – результат переживання втрати, частка загальної реакції горя. *Почуття гніву* спрямовано або на себе, або на іншу людину, або на ситуацію [8];

2) *поведінку* в цілому (високий відсоток травматизму, розвиток різних видів залежної поведінки, емоційні зриви, порушення харчової поведінки, порушення сну, порушення мовлення, імпульсивна поведінка, раптові напади тремору всього тіла та ін. [10; 15]);

3) *здоров'я* (розвиток цілої низки психосоматичних захворювань, які, в залежності від виду й тяжкості кризового стану, можуть мати лавиноподібний характер розвитку [15]).

Отже, особливості функціональних та психоемоційних станів, які виникають у певній професійній ситуації, завжди унікальні, є результатом складної взаємодії багатьох факторів і прямо пропорційно впливають на стан професійного здоров'я фахівця. Окрім того, тривалі тривожні, депресивні, дратівливі стани як реакції особистості на професійне середовище викликають зміни у її поведінці й діяльності, дестабілізують роботу організму, викликаючи тим самим порушення внутрішньої картини професійного здоров'я фахівця.

Для розуміння сутності і особливостей впливу кризових станів на професійне здоров'я фахівця важливим є дослідження суб'єктивної оцінки внутрішньої картини професійного здоров'я особистості як комплексного психічного утворення, що відображає уявлення про зміст, цінність, ознаки і методи підтримки професійного здоров'я, емоційні переживання в стані здоров'я і його погіршення, поведінкові стратегії збереження здоров'я в умовах професійної діяльності, професійне довголіття й максимальну тривалість життя. Тому в психологічному плані внутрішню картину професійного здоров'я можна розглядати як елемент професійної самосвідомості особистості, сформований у результаті професійного самопізнання.

Поняття «внутрішня картина здоров'я» (ВКЗ) було запропоновано О.Б. Орловим як альтернатива терміну введеного О.Р. Лурією «внутрішня картина хвороби» (ВКХ). Розмірковуючи про взаємозалежність ВКЗ і ВКХ, В.Є. Каган зауважує, що «ВКХ – це ВКЗ в умовах хвороби... ВКХ постає як

окремий випадок ВКЗ і в змістовному плані, бо хвороба ніколи не сприймається і не переживається сама по собі, але завжди – у контексті життєвого шляху особистості...» [6]. Учений визначає внутрішню картину здоров'я як цілісне уявлення особистості, «для-себе-знання» про здоров'я, що базується на понятті «хвороба». З точки зору його концепції, внутрішня картина здоров'я формується в ході соціалізації та виховання, починаючи з ранніх етапів життя [6].

В.М. Смирнов і Т.М. Резнікова описують це поняття як своєрідний еталон здорової людини, або здорового органу, або частини тіла тощо. [12, с. 38-62].

В.О. Ананьев розглядає ВКЗ як самосвідомість і самопізнання людиною себе в умовах здоров'я. На думку вченого, внутрішня картина здоров'я – це не лише унікальний психофізичний простір, де особистість здатна оцінити власні біологічні, соціально-психологічні і духовні можливості, а й уміння використовувати істинні резерви й нерозкриті потенції в самій собі [1].

Г. Мерль описує ВЗК у контексті уявлень про успішне Я, а добре самопочуття ототожнює «з якістю життя» як інтегральної характеристики фізичного, емоційного, психологічного та соціального функціонування людини, що ґрунтується на її суб'єктивному відчутті. Важливим елементом картини здоров'я є уявлення про успішне Я у професійній діяльності. На тлі цього уявлення виокремлюється уявлення про «Я-професіонал» як відповідь на поставлені особою самій собі питання, наскільки Я є Я в професії; Я – можу бути сам собою в професії; Я – можу відстояти себе тощо [цит. за 11].

Вітчизняні дослідники І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич визначають ВКЗ як сукупність, комбінацію елементів здоров'я й зв'язаних із ними змістовно-психологічних, суб'єктивно-ціннісних способів існування [7, с. 90]. Розглядаючи ВКЗ із психологічної позиції, науковці вирізняють в ній три складові: когнітивну як сукупність інтелектуальних описів (уявлень) про стан здоров'я, емоційну як переживання здорового самопочуття та різні види

емоційного реагування на здоров'я та поведінкову як актуалізацію діяльності людини зі збереження здоров'я.

Наведені визначення поняття «внутрішня картина здоров'я» дозволяють зробити припущення, що розуміння ВКЗ як повністю автономного, незалежного функціонуючого утворення було б хибним. Тому події професійного середовища, а професійна криза є саме такою подією, викликають суттєві зміни у суб'єктивній оцінці внутрішньої картини професійного здоров'я фахівця.

Як правило, всі люди без виключення «відгукуються» на виклик кризової ситуації. Якщо розглядати такий виклик кризової ситуації через призму професійного буття особистості, то мова йде про неможливість задовольнити основні професійні потреби в кризовій ситуації професійного середовища: фізіологічні потреби в безпеці та захисті; в приналежності та любові; у самоствердженні самореалізації та самоактуалізації (за А. Маслоу).

Згідно теорії самовизначення в усіх людей є три базові психологічні потреби, задоволення яких підкріплює внутрішню мотивацію, розвиток і здоров'я так само як задоволення базових фізичних потреб підтримує зростання і здоров'я рослин. Ці три потреби включають в себе *автономію* (потреба в саморегуляції, опанування власних дій та ідентифікація себе зі своєю поведінкою); *компетенцію* (потреба бути ефективним; рухатися в напрямку вдосконалення навичок і умінь); *взаємопов'язаність* (потреба відчувати психологічний зв'язок зі значущими іншими; підтримувати й отримувати підтримку від інших) [17]. Отже, коли умови професійного середовища несприятливі, тобто не задовольняються перелічені психологічні потреби, професійна дійсність набуває ознак загрозливого характеру: відсутня стабільність, організованість, закон і порядок, фруструють усі професійні здібності фахівця. Особливо яскраво професійна фрустрація виявляється в ситуації непередбачуваної професійної кризи. Як зауважує Є.Ф. Зеєр, непередбачувані професійні кризи не мають чітко вираженого хронологічно часового характеру, оскільки час їх настання, життєві

обставини й учасники випадкові. Результатом виникнення непередбачуваної кризи є збіг несприятливих обставин, які породжують відчуття хаосу й безпорядку, порушуючи лінію професійного розвитку фахівця. Зазвичай, вони є руйнуючими, супроводжуються негативними емоціями, погіршенням фізичного самопочуття, розвитком таких психосоматичних порушень як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском тощо й стають причиною різноманітних професійних деструкцій [4].

Висновки. Підсумовуючи вище зазначене, зауважимо, що внутрішня картина професійного здоров'я визначається нами як елемент професійної самосвідомості особистості, сформований у результаті професійного самоусвідомлення та самопізнання людиною себе в умовах здоров'я. Факторами ризику формування небажаних суб'єктивних відчуттів внутрішньої картини професійного здоров'я можуть ставати професійні кризи. Професійна криза виявляється в трьох аспектах: емоційному спустошенні, цинічній оцінці праці та її результатів, нестачею відчуття особистісних досягнень у професійній сфері. Окрім того, професійна криза може ставати причиною викривленої професійної самосвідомості й ставлень фахівця до власного професійного здоров'я. У результаті виникає нестабільність образу «Я-професіонал» і професійної самооцінки, їхня залежність від очікуваної оцінки.

У кризовій ситуації особистість стає неврівноваженою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів, а її поведінка стає непередбачуваною. Водночас, професійна криза зумовлює необхідність перегляду працівником за короткий проміжок часу змісту власного професійного буття та уявлень про себе як про професіонала, що створює стресову ситуацію, вплив якої розповсюджується передусім на особистість, поведінку в цілому та здоров'я. Внутрішня картина професійного здоров'я задає модус поведінки працівника у ставленні до власного професійного здоров'я, є невід'ємною складовою образу «Я-професіонал», його змісту і професійної самооцінки. Зростання стресогенності професійного буття

особистості визначає важливість розуміння психологічного аспекту феномену професійного здоров'я фахівця, перспектив його збереження, підтримки і розвитку.

Список використаних джерел

1. *Ананьев В.А.* Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев – СПб.: Изд-во БПА, 1998. – 365 с.
2. *Борисова М.В.* Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: автореф. канд. псих. наук, 19.00.07 – педагогическая психология / М.В. Борисова. – Ярославль, 2003. – 30с.
3. *Зайчикова Т.В.* Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів: автореф. канд. псих. наук, 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Т.В. Зайчикова. – Київ, 2005. – 23с.
4. *Зеер Э.Ф.* Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проспект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
5. *Злоказов К.В.* Деструктивность личности в условиях ведомственного высшего профессионального образования: монография / К. В. Злоказов 2011. – 197 с.
6. *Каган В.Е.* Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В.Е. Каган // Вопр. психологии. – 1993. – № 1. – С. 86-88.
7. *Коцан І.Я.* Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич / За ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. лесі українки, 2011. – 430 с.
8. *Леонова А.Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека / А.Б. Леонова. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1984. – 200 с.
9. *Литвинова О.Ю.* Рассмотрение модусов бытия личности в аспекте сформированности психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях / О.Ю. Литвинова // Современная психология: материалы междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь:

- Меркурий, 2012. – С. 6-8.
10. *Пергаменщик Л.А.* Кризисная психология: Курс лекций /Л.А.Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
 11. *Сладкова В.В.* Внутренняя картина здоровья / В.В. Сладкова // Вестник балтийской педагогической академии. – Вып. 61. – 2005. – С. 24-28.
 12. *Смирнов В.М., Резникова Т.Н.* Основные принципы и методы психологического исследования внутренней картины болезни / В.М. Смирнов, Т.Н. Резникова // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике: [под ред. М.М. Кабанова, А.Е. Личко, В.М. Смирнова]. – Л.: Медицина, 1983. – С. 38-62.
 13. *Сорокина Ю.Л.* Кризисы профессионального становления и способы совладания с ними / Ю.Л. Сорокина // Психологические аспекты профессионального становления. Сборник материалов Всероссийской межвузовской научной конференции. – М. : РИПО ИГУМО и ИТ, 2009. – С. 117-124.
 14. *Фоменко Г.Ю.* Личность в экстремальных условиях: два модуса бытия / Г.Ю. Фоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2006. – 342 с.
 15. *Юрьева Л.Н.* Кризисный состояния: Монография /Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск: Арт-Пресс, 1998. – 164 с.
 16. *Gaines J., Jermier J. M.* Emotional exhaustion in a high stress organization // Academy of Management Journal. 1983. №26.
 17. *Sheldon K.M.* Кросс-культуральный взгляд на позитивное психическое здоровье с точки зрения теории самоопределения / К.М. Sheldon // World Psychiatry (на русском). – Том 11, выпуск 2. – С.98-107.
 18. *Thompson S.* Internet connectivity: Addiction and dependency/ Unpublished Master's thesis, Pennsylvania State University, USA, 1996.
 19. *Young K.* Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // Cyber Psychology & Behavior. Fall 1998, 1(3). – P. 237-244.

1. Anan'ev V.A. Vvedenie v psihologiju zdorov'ja / V.A. Anan'ev – SPb. : Izd-vo BPA, 1998. – 365 s.
2. Borisova M.V. Psihologicheskie determinanty psihicheskogo vygoranija u pedagogov: avtoref. kand. psih. nauk, 19.00.07 – pedagogicheskaja psihologija / M.V. Borisova. – Jaroslavl', 2003. – 30s.
3. Zajchikova T.V. Social'no-psihologichni determinanti sindromu «profesijnogo vigorannja» u vchiteliv: avtoref. kand. psih. nauk, 19.00.05 – social'na psihologija; psihologija social'noï roboti / T.V. Zajchikova. – Kiïv, 2005. – 23s.
4. Zeer Je.F. Psihologija professij: Uchebnoe posobie dlja studentov vuzov / Je.F. Zeer. – M.: Akademicheskij prospekt; Ekaterinburg: Delovaja kniga, 2003. – 336 s.
5. Zlokazov K.V. Destruktivnost' lichnosti v uslovijah vedomstvennogo vysshego professional'nogo obrazovanija: monografija / K.V. Zlokazov 2011. – 197 s.
6. Kagan V.E. Vnutrennjaja kartina zdorov'ja – termin ili koncepcija? / V.E. Kagan // Vopr. psihologii. – 1993. – № 1. – S. 86-88.
7. Kocan I.Ja. Psihologija zdorov'ja ljudini / I.Ja. Kocan, G.V. Lozhkin, M.I. Mushkevich / Za red. I.Ja. Kocana. – Luc'k: RVV «Vezha» Volin. nac. un-tu im. lesi ukraïнки, 2011. – 430 s.
8. Leonova A.B. Psihodiagnostika funkcional'nyh sostojanij cheloveka / A.B. Leonova. – M.: Izd-vo Mosk.un-ta, 1984. – 200 s.
9. Litvinova O.Ju. Rassmotrenie modusov bytija lichnosti v aspekte sformirovannosti psihologicheskoi gotovnosti k dejatel'nosti v jekstremal'nyh uslovijah / O.Ju. Litvinova // Sovremennaja psihologija: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Perm', ijun' 2012 g.). – Perm': Merkurij, 2012. – S. 6-8.
10. Pergamenshik L.A. Krizisnaja psihologija: Kurs lekcij /L.A.Pergamenshik. – Mn.: Vyshhejschaja shkola, 2004. – 239 s.
11. Sladkova V.V. Vnutrennjaja kartina zdorov'ja / V.V. Sladkova // Vestnik

- baltijskoj pedagogičeskoj akademii. – Vyp. 61. – 2005. – S. 24-28.
12. Smirnov V.M., Reznikova T.N. Osnovnye principy i metody psihologičeskogo issledovanija vnutrennej kartiny bolezni / V.M. Smirnov, T.N. Reznikova // Metody psihologičeskoj diagnostiki i korrėkcii v klinike: [pod red. M.M. Kabanova, A.E. Lichko, V.M. Smirnova]. – L. : Medicina, 1983. – S. 38-62.
 13. Sorokina Ju.L. Krizisy professional'nogo stanovlenija i sposoby sovladanija s nimi / Ju.L. Sorokina // Psihologičeskie aspekty professional'nogo stanovlenija. Sbornik materialov Vserossijskoj mezhvuzovskoj nauchnoj konferencii. – M. : RIPO IGUMO i IT, 2009. – S. 117-124.
 14. Fomenko G.Ju. Lichnost' v jekstremal'nyh uslovijah: dva modusa bytija / G.Ju. Fomenko. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj universitet, 2006. – 342 s.
 15. Jur'eva L.N. Krizisnyj sostojanija: Monografija /L.N. Jur'eva. – Dnepropetrovsk: Art-Press, 1998. – 164 s.
 16. *Gaines J., Jermier J. M.* Emotional exhaustion in a high stress organization // Academy of Management Journal. 1983. №26.
 17. *Sheldon K.M.* Kross-kul'tural'nyj vzgljad na pozitivnoe psihičeskoe zdorov'e s točki zrenija teorii samoopredelenija / K.M. Sheldon // World Psychiatry (na ruskom). – Tom 11, vypusk 2. – S.98-107.
 18. *Thompson S.* Internet connectivity: Addiction and dependency / Unpublished Master's thesis, Pensylvania State University, USA, 1996.
 19. *Young K.* Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology&Behavior. Fall 1998, 1(3). – P. 237-244.

INFLUENCE OF CRISIS CONDITIONS ON THE SUBJECTIVE ASSESSMENT OF THE PERSON'S OCCUPATIONAL HEALTH

The article describes the features of the influence of the crisis states on the subjective assessment of the internal picture of occupational health of individual; analyzes the factors which form the subjective sensations of internal picture of the

occupational health in the situation of professional crisis.

Keywords: professional crisis, crises, occupational health, internal picture of occupational health.

Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології» / За ред. С.Д. Максименка. Т. , част. .2015.

УДК 159.923-044.372-027.561

Дзюба, Т. М.

Вплив кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості

Стор.

Розглянуто особливості впливу професійних кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості. На основі аналізу фактологічного матеріалу визначено актуальність дослідження внутрішньої картини професійного здоров'я як сукупності стійких суб'єктивних уявлень і ставлень фахівця до власного професійного здоров'я. Проаналізовано фактори, які формують суб'єктивні відчуття внутрішньої картини професійного здоров'я в ситуації професійної кризи. Відмічено, що проблема професійної дезадаптації в ситуації професійної кризи є вкрай актуальною для розуміння розмаїттям функціональних станів працівника, які включаються в зміст професійної кризи й можуть негативно впливати на стан професійного здоров'я. Проаналізовано особливості й наслідки «прикордонних» функціональних станів працівника таких як хронічна перевтома, синдром професійного вигорання, стани, які виникають у результаті інтенсивного інформаційного потоку тощо. Вказано, що професійні кризові стани викликають суттєві зміни у суб'єктивній оцінці

внутрішньої картини професійного здоров'я фахівця. Зроблено висновок, що внутрішня картина професійного здоров'я задає модус поведінки працівника у ставленні до власного професійного здоров'я, є невід'ємною складовою образу «Я-професіонал», його змісту і професійної самооцінки.