

УДК 159.92:613.62

Т.М. Дзюба

Професійні ризики здоров'я в структурі життєвих перспектив особистості

Проаналізовано особливості реалізації життєвої перспективи особистості в умовах психотравмуючої ситуації як втрати позитивної регулятивної функції та причини дезорганізації поведінки. Прокоментовано місце професійних ризиків здоров'я в структурі життєвих перспектив особистості. Обґрунтовано наслідки впливу психотравмуючих чинників професійного середовища на професійне здоров'я фахівця і переструктурування можливостей професійного просування у разі порушення цілісності континууму «минуле-майбутнє». Здійснено аналіз моббінгу як психотравмуючої ситуації у професійному середовищі, що завдає руйнівного впливу індивідуальним сенсам професійного буття особистості, зумовлюючи професійні ризики здоров'я працівника.

Ключові слова: життєва перспектива, психотравмуюча ситуація, ризики професійного здоров'я, моббінг, індивідуальні сенси професійного буття, механізми психологічного захисту.

Т.М. Дзюба

Профессиональные риски здоровья в структуре жизненных перспектив личности

Рассмотрены особенности реализации жизненной перспективы личности в условиях психотравмирующего события как потери регулятивной функции и причины дезорганизации поведения. Прокомментировано место рисков профессионального здоровья в структуре жизненных перспектив личности. Обосновано последствия влияния психотравмирующих факторов

профессиональной среды на профессиональное здоровье специалиста и переструктурирование возможностей профессионального продвижения в случае нарушения целостности континуума «прошлое-будущее». Представлен анализ моббинга как психотравмирующей ситуации в профессиональной среде, который оказывает разрушающее влияние на индивидуальные смыслы профессионального бытия личности, вызывая профессиональные риски здоровья специалиста.

Ключевые слова: жизненная перспектива, психотравмирующая ситуация, риски профессионального здоровья, моббинг, индивидуальные смыслы профессионального бытия, механизмы психологической защиты.

Постановка проблеми. Однією з важливих складових професійного здоров'я є реалізація потенційних можливостей професійної суб'єктності, що здійснюється через реалізацію життєвих перспектив особистості. У наукових розвідках *феномен життєвої перспективи* розглядають як невід'ємну складову самосвідомості, складний інтегративний динамічний конструкт, який: *по-перше*, відображає структурування особистістю свого близького та віддаленого майбутнього на основі ціннісно-сміслових орієнтацій, цілей, програм; *по-друге*, створює бачення реального потенціалу можливостей особистості, заснованого на минулому досвіді, об'єктивно існуючому в сьогоденні, з обов'язковим виявленням у майбутньому. Іншими словами, життєва перспектива особистості – це створення людиною власного просторово-часового континууму «минуле-майбутнє».

Критичне співставлення поглядів науковців (К.А. Альбуханова-Славська, Є.І. Головаха, І. Гуляс, О.Є. Дмитрук, П.П. Горностай, О.О. Кронік, Ж. Нюттен, І.О. Ральнікова та ін.) щодо феноменології й змісту поняття життєвої перспективи показує, що життєва перспектива особистості визначається більшістю дослідників як цілісна суб'єктивна картина життєвого шляху, містить низку можливих (запланованих і очікуваних) подій, які, іноді, можуть перебувати в неоднозначному взаємозв'язку одна із одною. Суб'єктивна картина життя, що розгорнута в часі, відображає етапи

індивідуального й соціального розвитку людини, складається з життєвих подій і враховує динаміку їх реалізації. Як зауважує О.О. Кронік суб'єктивна картина життя – «психічний образ у якому відображені характеристики життєвого шляху (минулого, теперішнього і майбутнього, його етапи, події та їх взаємозв'язки)» [6].

Водночас перспектива (від лат. *perspectus* – ясно побачений) – це не завжди образ цілком позитивного бажаного. За певних обставин перспектива може набувати образу тривожного очікування й побоювання. Таким чином, життєва перспектива має подвійне виявлення: з одного боку вона виступає як об'єктивна ціль, як стимул діяльності, а з іншої – як внутрішній, особистісно-значущий образ цієї цілі [9].

Зважаючи на те, що в об'єктивному вимірі сучасного життя людина функціонує в умовах постійного стресу і психотравмуючих подій, цілком можливим стає сценарій, коли життєва перспектива особистості втрачає позитивну регулятивну функцію й може стати причиною дезорганізації поведінки. Психотравмуюча подія у професійній діяльності провокує форму незвичних подій, які суттєво порушують базальне почуття безпеки людини в умовах професійного середовища, її віри в те, що професійна діяльність організована у відповідності до певного порядку й піддається контролю.

Наслідками надмірного й тривалого негативного впливу ризиків можуть стати ознаки різноманітних порушень професійного здоров'я і, головне, руйнація індивідуальних сенсів професійного буття працівника, яка прямо й опосередковано визначає ціннісне наповнення суб'єктивної картини життєвого шляху особистості з точки зору його поділу на життя «до і після» руйнівного впливу.

Зважаючи на актуальність окресленої проблеми **метою представленого повідомлення** (в межах комплексного дослідження ризиків професійного здоров'я вчителя) став аналіз професійних ризиків здоров'я в структурі життєвих перспектив особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мобільність і динамізм

професійного середовища зумовлюють необхідність проектування працівником власного професійного майбутнього. Рушійною силою реалізації життєвих і професійних перспектив є сама особистість, її потреби в професійних досягненнях, кар'єрному зростанні чи матеріальній винагороді, зусилля в професійному розвитку й самореалізації свого особистісно-професійного потенціалу. Ключовим конструктом у побудові власного шляху в професії, що зачіпає базові життєві цінності особистості, серед яких здоров'я займає одне з пріоритетних місць, є «мета життя». Тому професійну повсякденність ми розуміємо як сферу професійного буття особистості, яка формує основи індивідуального ставлення фахівця до цінності життя і здоров'я, де засвоюються стратегії поведінки збереження, підтримки й відновлення власного здоров'я і ставлення до здоров'я інших людей.

Водночас у реаліях сучасного буття більшість людей опиняється на межі фізичного виживання, обмежуючи можливості особистісного зростання [13]. 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 [13]. 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 втрати продуктивного модусу професійного буття фахівця, а отже, ризиками професійного здоров'я, можуть стати прояви різних форм професійного неблагополуччя, емоційного вигорання, криз професійного розвитку, професійних деформацій і деструкцій.

Інший, не менш важливий, аспект цієї проблеми лежить в площині розуміння наслідків впливу психотравмуючих чинників професійного середовища на професійне здоров'я фахівця і переструктурування можливостей професійного просування у разі порушення цілісності континууму «минуле-майбутнє».

Тут доречно зауважити, що будь-яке середовище, в тому числі й професійне, може містити психотравмуючий контекст. Психотравмуюча ситуація – це екстремальна, критична подія, яка супроводжується сильним негативним впливом, психоемоційною напругою, загрозою для життя людини і вимагає від індивіда екстраординарних зусиль подолання її наслідків [18, с. 52]. На думку Л.В. Трубіциної, практично неможливо надати всеохоплюючий перелік потенційно травмуючих подій. Будь-яка подія за певних умов може сприйматися людиною як травмуюча [17]. Кожна психотравмуюча ситуація має свої особливості й психологічні наслідки, а тому переживається кожною людиною індивідуально. Як правило, глибина травмуючого переживання залежить від самої людини, її внутрішніх ресурсів і механізмів свідомості.

У професійному середовищі психотравмуюча ситуація може виявлятися у вигляді моббінгу (від англ. «to mob» – буквально: нападати зграєю, труїти). Моббінг – психологічне насилля (або за визначенням Х. Леймана – психологічний терор), нанесення моральної шкоди, активне моральне переслідування окремої особистості протягом тривалого періоду часу на робочому місці. У спрощеному розумінні моббінгом називається явище, коли людина прямо чи опосередковано піддається емоційному насильству, її постійно принижують і часто висувають до неї несправедливі звинувачення. Наслідком цього завжди стає психологічна травма і звільнення працівника.

Уперше провів дослідження цього феномену на робочих місцях в Швеції відомий психолог і вчений-медик, доктор Ханц Лейман [16]. Він описав близько сорока п'яти варіацій типової поведінки у ситуації моббінгу:

приховування необхідної інформації, соціальна ізоляція, наклеп, безперервна критика, поширення необґрунтованих чуток, висміювання, крики тощо. Зважаючи на те, що організація залишає без уваги таку поведінку своїх співробітників, потурає або навіть провокує ці дії, жертва стає цілком безпорадною проти сили і чисельності цькувань спрямованих на неї. Здоров'я і психічний стан людини, яка зазнала таких нападок, сильно страждають, з'являються захворювання невротичного характеру й почуття соціальної неповноцінності.

Отже, у ситуації моббінгу професійне середовище не просто агресивно впливає на працівника, воно завдає руйнівного впливу індивідуальним сенсам професійного буття особистості, зумовлюючи професійні ризики здоров'я працівника.

Жертвою моббінгу може стати будь-хто: молодий фахівець, професіонал зі стажем роботи, працівник передпенсійного віку, керівник чи просто рядовий працівник організації. На підставі цього вирізняють два види моббінгу в організації: *вертикальний* – «босінг» (bossing – від англ. boss – господар, шеф), коли психологічний терор стосовно працівника виходить від начальника; *горизонтальний* – «буллінг» (від англ. bullying – тиранити, знущатися, дошкуляти), коли у протидію залучаються працівники одного рангу.

Втім, на думку С.О. Дружилова, окрім зазначених видів моббінгу має місце так званий *інституційний моббінг* як моральне переслідування працівників із використанням таких інститутів, як атестація персоналу, кваліфікаційні іспити, розгляд службових суперечок тощо [19]. Інституційний тип моббінгу стає реальністю на тлі економічної кризи, коли керівник організації самостійно чи за допомогою лояльних працівників розгортає (або ж «не помічає») психологічний пресинг конкретних працівників, через брак юридичних підстав для їхнього звільнення. За таких обставин яскравих форм вираження набуває так звана інструментальна агресія стосовно працівників. Цей вид агресії використовується не заради

самої агресії, а заради досягнення мети, яку переслідує адміністрація організації чи установи. Метою у цьому випадку є «видавлювання» працівника з певного структурного підрозділу або з організації.

Близько третини випадків моббінгу – це саме босінг, націлений на ізоляцію, відсторонення і, в кінцевому підсумку, виживання співробітника. Однак іноді можна спостерігати і моббінг підлеглими свого керівника. Зазвичай це відбувається у випадках, коли керівник менш компетентний у професійних питаннях і не є лідером для своїх співробітників.

Нерідко гонінню може піддаватися і професіонал своєї справи, відповідальний, ініціативний і талановитий працівник, якщо така людина становить небезпеку як потенційний конкурент іншого авторитетного співробітника. Також слід зазначити, що іноді «жертва» піддається моббінгу у відповідь на її власну поведінку.

Дослідження показують, що моббінг на роботі призводить до сильних фізичних і психічних травм. Співробітника терзають сумніви і посилюється страх. В результаті людина дуже скоро стає психологічно нестабільною, вона витрачає всю енергію на те, щоб постійно доводити трудовому колективу свою професійну і соціальну спроможність. Далі, якщо психотеррор посилюється, то у людини з'являються супутні стресу психосоматичні симптоми – мігрені, застуди, порушення концентрації уваги, безсоння, порушення кровообігу тощо. Жертва моббінгу починає часто хворіти.

Моббінг як зовнішня психотравмуюча подія професійного середовища переломлюється через внутрішні умови (індивідуальні сенси професійного буття особистості), перетворюється в психотравмуюче переживання – внутрішню подію, яка, в свою чергу, спонукає особистість до здійснення вчинку, що змінює професійний шлях працівника і стає його поворотним пунктом – зовнішньою подією. Варто зазначити, що психотравмуюче переживання, зазвичай, зачіпає більш глибокі шари психіки людини. Тут мова йде про різні механізми виникнення психічної травми. На це вказували в своїх дослідженнях З. Фройд і К. Юнг, які ввели категорію сенсу в

розуміння травми (Д. Калшед [20]). На їх думку, джерелом психопатології є не сама психотравмуюча ситуація, а той жахливий сенс, якого набуває подія для індивіда, його внутрішні уявлення, афект. У випадку психічної (психологічної) травми людина потрапляє в ситуацію сильної внутрішньої та/або зовнішньої стимуляції й, зазвичай, втрачає можливість адекватно використовувати свої психологічні ресурси [21]. У центрі наукового інтересу цієї проблематики наразі підтримується така точка зору: загально визнаним вважається, що першочергову роль у виникненні психічних розладів відіграє не сама психотравмуюча ситуація, а те, як особистість її сприймає. Відповідно цього тип психічної травми, якої зазнала людина, хоча й має певні специфічні особливості, але доволі часто виявляється менш важливим у порівнянні з важкістю психотравми, а також індивідуальними реакціями і вразливістю людини [21, с. 133].

Потрапляючи під вплив психотравмуючої події, для забезпечення цілісності психіки, людина починає використовувати різноманітні психологічні захисти. Згідно психоаналітичної концепції (З. Фройд), психологічні захисти – це своєрідні специфічні прийоми переробки переживань, які нейтралізують патогенний вплив травмуючої ситуації на свідомість людини. У ситуації моббінгу працівник використовує усі три групи психологічних захистів: «природні» (захисти, опосередковані сприйняттям інформації), інтегративні (психологічні захисти, опосередковані різними формами викривлення (трансформації) інформації) та «ретрозахисти» (захисні механізми психіки, опосередковані первинними примітивними формами психічних проявів) [22]. Це феномени типу «витіснення», «раціоналізація», «сублімація», «агресія», «реактивні утворення», «відхід у віртуальність» тощо. У разі психотравмуючої події психологічні захисти, як правило, виявляють здатність закріплюватися, набувати фіксованих форм і не завжди можуть бути виправданими для реального подолання проблеми. Як справедливо зауважує Р.О. Зачевицький, психологічні захисти в умовах травматичного стресу стають пасивною

формою уникнення реальної дійсності й набувають іноді патологічних форм. Тому далеко не всі люди спроможні самостійно подолати існуючу проблему, й у край потребують кваліфікованої допомоги спеціаліста.

Зовнішня подія професійного середовища (моббінг) стимулює внутрішні переживання працівника, оскільки останні уособлюють реалізацію індивідуальних сенсів його професійного буття і життєвих перспектив в цілому. Таким чином, маємо підстави стверджувати, що життєва перспектива, як невід'ємна складова самосвідомості, є важливою детермінантою психологічної підтримки у разі психотравмуючої події та потужний психологічний механізм «зняття» спротиву (тобто захисних механізмів). Тому антиципація майбутніх подій та ретроспекція подій, які відбулися, є важливим механізмом сприйняття працівником свого подальшого професійного майбутнього.

Висновок. Вище зазначене дозволяє стверджувати, що професійні ризики здоров'я прямо чи опосередковано впливають на формування образу професійного простору, який визначає професійні цілепокладання фахівця в континуумі «минуле-майбутнє». Психотравмуюча подія у професійному середовищі порушує структуру суб'єктних відносин минулого, теперішнього й майбутнього, які утворюють цілісну лінію професійного буття особистості. Така подія породжує в психіці людини травматичний процес, так звану «роботу травми», що зумовлює прогрес дезорганізації психічної діяльності зі спробами психіки утримати, локалізувати і дисоціювати цей процес. На відміну від «роботи горя», яка відновлює психічну структуру й повертає їй здорове функціонування, «робота травми» – спрямовано руйнує, або перебудовує основні смислоутворюючі елементи суб'єктивної психічної реальності людини з метою досягнення рівноваги патологічним способом. Відновлення психіки після перенесеної психотравмуючої ситуації без розвитку в подальшому психічних порушень можливо за умов певної психологічної зрілості особистості, а також пошуку дієвих зовнішніх умов психологічної допомоги людям, які зазнали впливу психотравми, що стане

основой подальших научных развідок.

Список використаної літератури

1. Демина Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – 2-е изд. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2005. – 132 с.
2. Дружилов С.А. Психологический террор (моббинг) на кафедре вуза как форма профессиональных деструкций / С.А. Дружилов // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17). – [Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/485-druzhilov17.html>].
3. Епифанцева А.И. О перспективной направленности личности студентов / А.И. Епифанцева // Вопросы психологии труда и личности. – Вып.2. – Иркутск, 1975. – С.42-47.
4. Игумнов С.А., Жебентяев В.А. Стресс и стресс-зависимые заболевания / С.А. Игумнов, В.А. Жебентяев. – СПб.: Речь, 2011. – С. 130-143.
5. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед. – М.: Академический проект, 2007. – 368 с.
6. Кроник А.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – М. : Смысл, 2008. – 294 с.
7. 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.
8. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

9. Трубицына Л.В. Процесс травмы / Л.В. Трубицына. – М.: Смысл, ЧеРо, 2005. – 218 с.
10. Фоменко Г.Ю. Личность в экстремальных условиях: два модуса бытия / Г.Ю. Фоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2006. – 342 с.
11. Leymann H. The content and development of mobbing at work // European Journal of Work and Organizational Psychology. – 1996. – № 5-2. – P. 165-184.

References:

1. Demina L.D. Psihologicheskoe zdorov'e i zashchitnye mekhanizmy lichnosti: uchebnoe posobie / L.D. Demina, I.A. Ra'nikova. – 2-e izd. – Barnaul: Izd-vo Alt. un-ta, 2005. – 132 s.
2. Druzhilov S.A. Psihologicheskij terror (mobbing) na kafedre vuza kak forma professional'nyh destrukcij / S.A. Druzhilov // Psihologicheskie issledovaniya: ehlektron. nauch. zhurn. – 2011. – № 3(17). – [Rezhim dostupa: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/485-druzhilov17.html>].
3. Epifanceva A.I. O perspektivnoj napravlenosti lichnosti studentov / A.I. Epifanceva // Voprosy psihologii truda i lichnosti. – Vyp.2. – Irkutsk, 1975. – S.42-47.
4. Igumnov S.A., ZHebentyaev V.A. Strss i stress-zavisimye zabolevaniya / S.A. Igumnov, V.A. ZHebentyaev. – Spb.: Rech', 2011. – S. 130-143.
5. Kalshed D. Vnutrennij mir travmy. Arhetipicheskie zashchity lichnostnogo duha / D. Kalshed. – M.: Akademicheskij proekt, 2007. – 368 s.
6. Kronik A.A. Kauzometriya: metody samopoznaniya, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti / A.A. Kronik, R.A. Ahmerov. – 2-e izd., ispravlennoe i dopolnennoe. – M. : Smysl, 2008. – 294 s.
7. Litvinova O.YU. Rassmotrenie modusov bytiya lichnosti v aspekte sformirovannosti psihologicheskoy gotovnosti k deyatel'nosti v ehkstremaal'nyh usloviyah / O.YU. Litvinova // Sovremennaya psihologiya:

- materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Perm', iyun' 2012 g.). – Perm': Merkurij, 2012. – S. 6-8.
8. Tarabrina N.V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa / N.V. Tarabrina. – SPb.: Piter, 2001. – 272 s.
 9. Trubicyna L.V. Process travmy / L.V. Trubicyna. – M.: Smysl, CHeRo, 2005. – 218 s.
 10. Fomenko G.YU. Lichnost' v ehkstremal'nyh usloviyah: dva modusa bytiya / G.YU. Fomenko. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj universitet, 2006. – 342 s.
 11. Leymann H. The content and development of mobbing at work // European Journal of Work and Organizational Psychology. – 1996. – № 5-2. – P. 165-184.

T. M. Dziuba, Ph. D., associate professor
V. G. Korolenko Poltava National Pedagogical University,
Poltava

Risks of occupational health in the structure of life perspectives of the individual

The article analyses the particularities of individual's life perspective realization in the conditions of the psycho-traumatic situation as a losing of the positive regulatory function and a reason of the behavioural disorganization. It comments the place of the risks of occupational health in the structure of individual's life perspectives. The article grounds the consequences of the influence of psycho-traumatic factors of the professional environment on the specialist's occupational health and restructuring of the possibilities of professional promotion in case of the integrity violation of continuum "past - future". It defines the professional routine as the sphere of individual's professional being, which forms the basics of specialist's individual attitude to the value of life and health, where the behavioural strategies of saving, support and renewal of the own health and attitude to the health of other people are learned. Analyse of the mobbing as the psycho-traumatic situation in the professional environment that destructively

influence on the individual senses of individual's professional being, determining the risks of occupational health of an employee, is made. It is shown that the life perspective - as an inherent part of the self-consciousness - is an important determinant of the psychological support in case of psycho-traumatic event and a mighty psychological mechanism of "removal" of opposition (in other words defence activity). The conclusion, that the psycho-traumatic event causes the traumatic process in the human psycho, so called "trauma's job", which ruins on purpose or rebuilds the main sense-creative elements of the subjective human psychical reality, in order to reach the balance in the pathological way, is made.

Keywords: life perspective, psycho-traumatic situation, risks of occupational health, mobbing, individual senses of professional being, mechanisms of psychological defence.