



УДК 159.92
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-34

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

Бурлакова І.А., д. психол. н., доцент,
професор кафедри практичної психології та соціальної роботи
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Наконечна Н.В., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

У статті досліджено поняття самоменеджменту здоров'я. Доведено, що програми самоменеджменту здоров'я сприяють формуванню позитивних особистих якостей та управлінсько-орієнтованих практик, призначених для всіх сфер життя. У рамках дослідження проведено експеримент за результатами програми тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я» на прикладі фахівців економічної сфери.

Ключові слова: здоров'я, самоменеджмент, самоменеджмент здоров'я, фахівець, фахівець економічної сфери, професійне здоров'я, особисте здоров'я.

Бурлакова И.А., Наконечная Н.В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СФЕРЫ

В статье исследовано понятие самоменеджмента здоровья. Доказано, что программы самоменеджмента здоровья способствуют формированию положительных личных качеств и управленческо-ориентированных практик, предназначенных для всех сфер жизни. В рамках исследования проведен эксперимент по результатам программы тренинг-практикума «Самоменеджмент здоровья» на примере специалистов экономической сферы.

Ключевые слова: здоровье, самоменеджмент, самоменеджмент здоровья, специалист, специалист экономической сферы, профессиональное здоровье, личное здоровье.

Burlakova I.A., Nakonechna N.V. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONS SELF-MANAGEMENT OF HEALTH OF SPECIALISTS OF THE ECONOMIC SPHERE

Self-management of health allows you to overcome difficulties, creating new forms and skills. It is revealed that self-management of health becomes a necessary condition for a full-fledged self-realization of a person. Self-management of health is also a new philosophy of culture and management. The introduction of self-management of health allows us to say that companies receive a “24-hour” worker who cares about his condition and well-being both at work and in life outside of work.

Thanks to self-management, people became responsible for their health and made sure that they have enough “self-discipline”, “motivation” and “self-control” to assume this responsibility. Also, self-management programs are considered as inexpensive and effective measures to reduce stress and burnout with the promotion of self-control. This approach improves overall health and improves the quality of life.

As part of the study, an experiment was conducted on the results of the training program “Self-management of Health”. The purpose of the training workshop “Self-management of health”: to increase the level of psychological competence of specialists in the economic sphere in matters of occupational and personal health, prevention of emotional burnout. The main forms of conducting a training workshop “Self-management of health”: gaming; training; creative; simulation and analysis of the given situations; conversations, discussions.

The problem studied in the article is quite important, since the deterioration of occupational and personal health of specialists of the economic sphere has a negative impact not only on the specialists themselves, on their activity and well-being, but also on those who are close to them. We assumed that using this program of interaction with the team will improve the psychological, and, with it, the physical health of specialists of the economic sphere. During the training, social and psychological conditions for the personal growth of participants and their personal resources for stress resistance were created.

Comparing the obtained data, we came to the conclusion that the developed and tested program of the training workshop “Self-management of health” for specialists of the economic sphere can be recognized as successfully implemented. These approaches are directly interrelated with the development of internal resources, personal qualities, effective strategies of behavior, as well as strategies for co-mingling with the situation. The proposed recommendations can be used by specialists in the work on the preservation of occupational and personal health.

Key words: health, self-management, self-management of health, specialist, specialist of the economic sphere, occupational health, personal health.

Постановка проблеми. Дослідження показують, що 90% програми оздоровлення хронічного захворювання повинні проводитись не медичними працівниками, а особою, у якої це захворювання [1]. У результаті цього стає все необхіднішим для людей дізнатись про те, як запобігти перевантаженню, як краще потурбуватись про стан свого здоров'я. Саме самоменеджмент здоров'я дає змогу перемогти труднощі, створюючи нові форми й формуючи навички, а також покращує рівень адаптації, яка може зруйнувати будь-які бар'єри, в результаті чого людина може жити своїм життям, безпечно та максимально осмислено.

Самоменеджмент здоров'я стає необхідною умовою повноцінної самореалізації людини, тобто є ефективним алгоритмом побудови власної програми управління здоров'ям: вірую в здорове життя, трансформацією знань в особистий досвід, організацією зусиль за метою, реалізацією плану, оцінкою результату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науковій літературі питання самоменеджменту здоров'я не розкрито. Водночас за кордоном це питання є досить актуальним і досліджуваним. Так, на думку Крістіана Маравеліаса, самоменеджмент здоров'я – це нова філософія культури й менеджменту. Завдяки порадам і підтримці фахівців у галузі охорони здоров'я, тренерів, коучів люди отримують знання щодо оптимального збалансування особистого та професійного життя, режиму активності й релаксу, правил харчування тощо. Упровадження самоменеджменту здоров'я дає можливість говорити про те, що компанії отримують «24-годинного» працівника, який як на роботі, так і в житті поза роботою піклується про свій стан і благополуччя. Менеджери знають, що способи, якими співробітники живуть поза роботою, значно впливають на їхні здібності та продуктивність роботи [2]. Автор дослідив ефективність упровадження навчання самоменеджменту здоров'я. Люди стали відповідальними за своє здоров'я й переконалися, що їм достатньо «самодисципліни», «мотивації» та «самоконтролю», щоб узяти на себе цю відповідальність. Отже, програми самоменеджменту сприяють формуванню позитивних особистих якостей та управлінсько-орієнтованих практик, призначених для всіх сфер життя.

Гіна Александер розглядає програми із самоменеджменту здоров'я як недорогі й ефективні заходи для зменшення стресу та вигорання за сприяння самоконтролю. Такий підхід поліпшує загальне здоров'я, підвищує якість життя. Зокрема, автор до-

слідила просування мультимодальних програм зміцнення здоров'я, що включають компоненти йоги, медитації, харчування на робочому місці, й отримала докази, які підтверджують ефективність цих програм через поліпшення фізичних функцій працівників і їхнього психосоціального оздоровлення, яке продовжує розширюватися [3].

Подібні зусилля між науковими колами та практикою призводять до розвитку широкого діапазону науково обґрунтованих, залучених і відповідних ініціатив щодо здоров'я працівників. Стійкість таких оздоровчих програм залежить від належного використання даних для висвітлення продуктивності роботи працівників, що може визначати вартість фінансових інвестицій у здоров'я.

Мета статті – дослідити поняття самоменеджменту здоров'я; провести експеримент за результатами програми тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я» на прикладі фахівців економічної сфери.

Виклад основного матеріалу дослідження. У рамках дослідження проведено експеримент за результатами програми тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я». Мета тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я» – підвищення рівня психологічної компетентності фахівців економічної сфери в питаннях професійного й особистого здоров'я, профілактика емоційного вигорання. Основні форми проведення тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я»: ігрові (тренінги-командоутворення); навчальні (інформаційні, аутотренінг); творчі (арт-терапія, казкотерапія тощо); моделювання й аналіз заданих ситуацій; бесіди, дискусії.

Фахівцям економічної сфери наданий список літератури із цієї проблеми, наведено рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання, релаксаційні вправи, прийоми підвищення емоційної стійкості, вправи на рефлексію. Самі учасники, визначаючи шляхи профілактики «вигорання», назвали такі: інформування; самоосвіта, курси, семінари; пошук джерела натхнення й самовдосконалення.

Досліджувана в статті проблема є досить важливою, так як погіршення професійного та особистого здоров'я фахівців економічної сфери негативно впливає не лише на самих фахівців, на їхню діяльність і самопочуття, а й на тих, хто знаходиться поряд із ними. Це й близькі родичі, і друзі, а також колеги.

Ми припускали, що за допомогою програми взаємодії з колективом покращиться психологічне, а разом із ним і фізичне



здоров'я фахівців економічної сфери. У ході тренінгів створені умови для особистісного зростання учасників та актуалізації їхніх особистісних ресурсів стресостійкості. У квітні 2017 року проведено повторне тестування за тими самими методиками. Розглянемо результати дослідження групи № 1 після відвідування циклу занять (рис. 1). Аналізуючи результати дослідження, можемо сказати так:

- 110 фахівців економічної сфери (74%) відзначили, що вміють вести здоровий спосіб життя й можуть продуктивно працювати;
- 30 фахівців економічної сфери (20%) уже близькі до цього ідеалу і прагнуть до здорового способу життя;
- 10 фахівців економічної сфери (6%) мають передумови щодо зміни ставлення до свого здоров'я й життя.

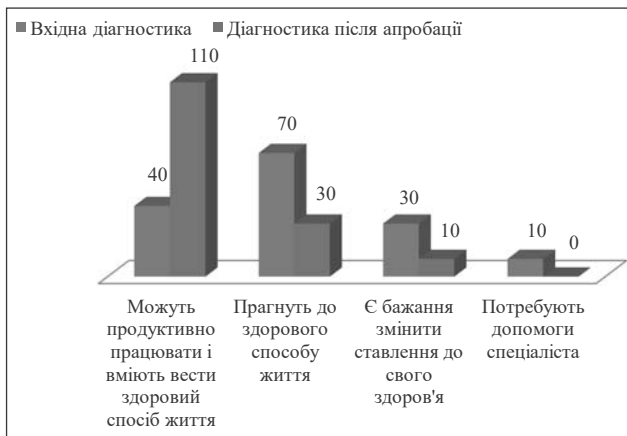


Рис. 1. Результати діагностики учасників групи № 1 за методикою «Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя»

Порівнюючи діаграми, можна зробити висновок, що на 70 фахівців економічної сфери (47%) збільшилася кількість продуктивно працюючих фахівців, які ведуть здоровий спосіб життя. Важливо відзначити, що кількість учасників програми, які прагнуть до ідеалу, збільшилася на 40 фахівців економічної сфери (27%). А найбільш значущим результатом є той факт, що серед учасників групи № 1, які відвідували заняття, немає тих, які потребують допомоги спеціалістів.

Аналізуючи результати, що представлені на діаграмі (рис. 2), можна зазначити, що в початковій діагностиці груп результати відрізняються незначно. Але, порівнюючи результати групи № 1, яка відвідувала тренінгові заняття, і групи № 2, яка не відвідувала заняття, можна зробити висновок про високу ефективність, результативність, важливість і потребу реалізації занять програми.

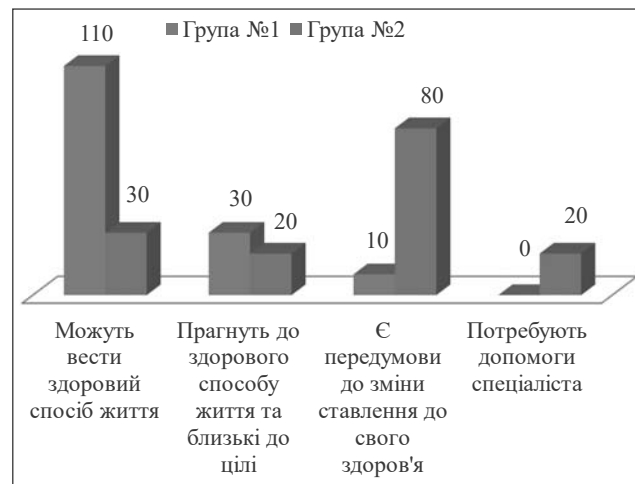


Рис. 2. Результати діагностики учасників групи № 2 за методикою «Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя»

Аналіз результатів діагностики у фахівців економічної сфери під час повторного дослідження після проведених занять показує позитивну динаміку (рис. 3), що означає так:

- «емоційне виснаження» знизилося до 23 бали (при нормі не більше ніж 24);
- з категорії «деперсоналізація» знизилося до 8 балів (при нормі не більше ніж 10).

Також відзначається підвищення середнього балу з категорії «редукція» – з 28 балів до 33 балів (норма – не менше ніж 31 бала).

Розглянувши результати діагностики за методикою «Аналіз оцінки нервово-психічної стійкості фахівців економічної сфери» після проведених занять, можна сказати про позитивну динаміку:

- зниження емоційного виснаження на 15%. Учасники групи № 1 відзначили, що значно рідше відчувають почуття емоційного вигорання (почуття розчарування, емоційної спустошеності, дратівливості);
- відзначається зниження рівня деперсоналізації на 6%;
- усі фахівці економічної сфери відзначають підвищення самооцінки та впевненості в собі й у власних силах (25%).

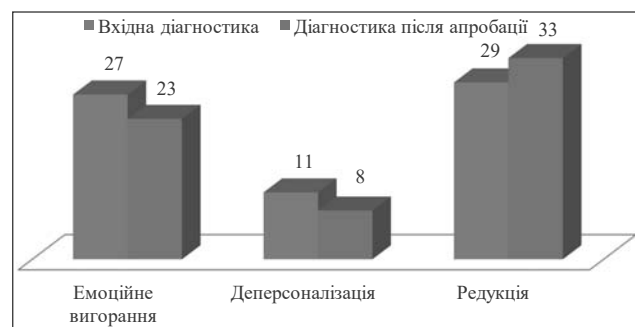


Рис. 3. Середній бал за категоріями професійного вигорання

Аналізуючи результати діагностики рівня самооцінки, можна сказати, що після регулярного відвідування занять тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я» в групі № 1 відзначається позитивна динаміка. Результати повторної діагностики такі (рис. 4): показник заниженої самооцінки покращився на 12% (з 19% до 7%), високу самооцінку мають 80% (поліпшення на 26%), показник завищеної самооцінки знизився на 14% (з 27% до 13%).

Зіставивши отримані дані, ми дійшли висновку, що складена й апробована програма тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я» для фахівців економічної сфери може бути визнана успішно реалізованою. Необхідно відзначити, що комплексний підхід до організації та проведення профілактики професійного вигорання підвищує рівень професійного й особистого здоров'я, робить його об'єктом уваги й турботи фахівців економічної сфери.

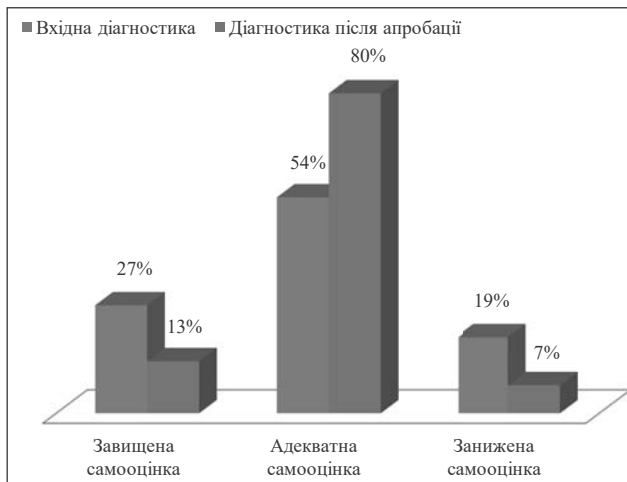


Рис. 4. Порівняння вхідної діагностики й діагностики після апробації

Ці підходи безпосередньо взаємопов'язані з розвитком внутрішніх ресурсів, особистісних якостей, ефективних стратегій поведінки, а також стратегій співволодіння ситуацією. Виділяються такі методи самодіагностики та профілактики професійного вигорання фахівців економічної сфери:

- 1) готовність фахівця змінити ставлення до свого здоров'я, яке має стати критерієм оцінювання професійної діяльності;
- 2) розширення інформаційного поля з питань професійного та особистого здоров'я фахівців економічної сфери;
- 3) володіння знаннями ознак і наслідків негативних стресових станів, фрустрації, розвитку професійного вигорання (стадії стану);
- 4) адекватна оцінка свого здоров'я (психічного, фізичного, морального);

5) готовність до використання оптимальної системи оцінювання параметрів професійного й особистого здоров'я (анкетування, діагностика);

6) аналіз та узагальнення отриманих результатів спільно з фахівцями економічної сфери з виходом на профілактику й (або) корекцію;

7) добровільна, активна, мотивована участь у груповій, корекційно-розвивальній тренінговій роботі для формування культури професійного й особистого здоров'я фахівців економічної сфери;

8) формування у фахівця потреби в системі моніторингу (в тому числі здійснення алгоритму профілактики й корекції), результати якого можуть бути використані на індивідуальному, професійно-груповому, управлінському рівнях);

9) підвищення рівня соціально-психологічної компетентності з питань подолання фахівцями економічної сфери кризових вікових періодів;

10) оволодіння фахівцем навичками позитивних установок (подолання фіксації на негативній стороні буття через прийняття себе у світі і світу в собі, підвищення ролі комунікацій, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми);

11) прагнення до розкриття фахівцями економічної сфери свого особистісного потенціалу (розуму – інтелектуальний аспект здоров'я, волі – особистісний аспект здоров'я, почуттів – емоційний аспект здоров'я, тіла – фізичний аспект здоров'я, громадський потенціал – соціальний аспект здоров'я, креативний потенціал – творчий аспект здоров'я, духовний потенціал – духовний аспект здоров'я).

Методи тренінг-практикуму «Самоменеджмент здоров'я» для фахівців економічної сфери дасть їм змогу:

- формувати й розвивати прийоми та навички саморегуляції, які здатні забезпечити успішне функціонування адаптаційних механізмів у процесі професійної діяльності й вибір фахівцем адекватних до ситуації методів і прийомів професійної діяльності;
- підвищити мотивацію на отримання знань, що забезпечують реалізацію ефективних методів і прийомів професійної діяльності, сприяють формуванню інформаційного поля з проблем саморегуляції;
- розвивати вміння раціонального вибору методів і способів саморегуляції в напружених ситуаціях, використання яких гарантують безпечний рівень професійного й особистого здоров'я фахівців економічної сфери.

Вищевикладене визначило актуальність створення методичних рекомендацій щодо



самоменеджменту здоров'я. Методичні рекомендації вирішують питання, які є важливими для фахівців економічної сфери, а саме питання, пов'язані з організацією профілактики та збереження професійного й особистого здоров'я.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані фахівцями в роботі щодо збереження професійного й особистого здоров'я. Алгоритм забезпечення соціально-психологічних умов самоменеджменту професійного й особистого здоров'я або самоорганізація профілактики професійного вигорання визначає таке: для формування культури професійного й особистого здоров'я необхідна систематична, мотивована, активна та добровільна участь фахівців економічної сфери в тренінговій корекційно-розвивальній роботі; для збереження професійного й особистого здоров'я кожен фахівець повинен прагнути до розвитку свого особистісного потенціалу; для гармонійного конструктивного співіснування з іншими людьми, підвищення ролі співробітництва, подолання негативних життєвих ситуацій необхідне оволодіння навичками та розвиток навичок позитивного мислення (позитивних установок); для подолання кризових вікових періодів доцільно систематично підвищувати рівень професійної компетентності; для оцінювання параметрів професійного й особистого здоров'я потрібна готовність у діагностичних дослідженнях; зміна ставлення фахівців економічної сфери до свого здоров'я може стати критерієм оцінювання професійної діяльності; розширення знань щодо збереження професійного й особистого здоров'я допоможе в запобіганні проблемі емоційного вигорання.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, самоменеджмент здоров'я допоможе й дасть можливість фахівцям економічної сфери подолати негативні чинники, що впливають на професійне здоров'я та особисте життя. Фахівцю економічної сфери необхідно звернути увагу на те, щоб професійна діяльність не супроводжувалась розчаруваннями й конфліктами. Важливо підтримати себе емоційно та зміцнити віру в себе. Можна порекомендувати таке: обговорення труднощів, що зустрічаються в професійній діяльності, зі спеціалістом, тренінги професійного спілкування, відвідування психологічних тренінгів, навчання прийомів саморегуляції та самодисципліни.

Соціально-психологічними умовами самоменеджменту здоров'я для фахівців економічної сфери, що мають низьку нервово-психічну стійкість, буде застосування вправ на рефлексію, формування здатності до сприйняття нового, арт-терапевтичні заняття, казкотерапія, сторителінг з акцентуванням на унікальних моментах їхньої професійної біографії й залучення фахівців до роботи у творчих проектних групах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. California Healthcare Foundation. 2008. URL: <http://www.chcf.org/publications/2008/04/the-wisdom-ofpatients-health-care-meets-online-social-media> (дата звернення: 05.01.2019).
2. Maravelias C. The Managementization of Everyday Life – Workplace Health Promotion and the Management of Self-Managing Employees. *Ephemera: Theory & Politics in Organization*. 2011. Vol. 11. Issue 2. P. 105–121.
3. Gina A. Self-Care and Yoga-Academic-Practice Collaboration for Occupational Health. *Workplace Health & Safety*. 2013. Vol 61. № 12. P. 510–513.