

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*В статье анализируется проблема развития профессионального здоровья руководителей в процессе повышения профессиональной квалификации. Рассматриваются психологические аспекты профессионального здоровья менеджеров высшего и среднего звена, проходящих долгосрочное и краткосрочное обучение*

Важнейшей особенностью труда сегодня выступает интенсификация профессиональной деятельности человека, которая характеризуется ускорением темпов рабочего процесса и увеличением его психической напряженности. В таких условиях проблема здоровья работающих приобретает большое значение, из чего вытекает необходимость совершенствования организации труда, рационального распределения рабочего времени, психологического обеспечения профессиональной деятельности на всех ее этапах [5, 9].

В ряде современных документов, регламентирующих деятельность по охране труда и здоровья в России (в федеральных законах «Об основах охраны труда в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», в квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и других служащих), напрямую указывается на важность и необходимость рассмотрения вопросов здоровья в профессии [6, 7].

Профессия менеджера входит в десятку наиболее перспективных в современном мире и в будущем устройстве России. Вступая на этот профессиональный путь, человек неминуемо сталкивается с особенностями, свойственными именно этой профессии [1, 2]. Систематические психологические и физические нагрузки, периодически возникающие стрессовые ситуации, ненормированный рабочий день, нерегулярное питание, отсутствие систематических занятий спортом, неполноценный отдых стали приметой жизни абсолютного большинства современных специалистов. Указанные факторы крайне негативно влияют на состояние здоровья руководителей, уровень их работоспособности [3, 4].

На наш взгляд, формирование, развитие и укрепление профессионального здоровья ру-

ководителей наиболее полно реализуются в рамках концепции психологического обеспечения профессионального здоровья менеджеров, подразумевающей рассмотрение психологического обеспечения профессионального здоровья как непрерывный, распределенный по времени процесс сопровождения субъекта профессиональной деятельности на сменяющихся друг друга этапах его профессионального пути («вход в профессию» – профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, регулярная профессиональная деятельность, повышение профессиональной квалификации, «выход из профессии») [8].

В течение одиннадцати лет (2002–2012) нами проводились эмпирические исследования, связанные с изучением психологических аспектов профессионального здоровья менеджеров на разных этапах их профессионального пути, разработкой и реализацией программ психологического обеспечения профессионального здоровья. Исследование психологических аспектов профессионального здоровья руководителей на этапе повышения квалификации мы проводили на выборке: а) менеджеров высшего звена, обучающихся на двухгодичных курсах по программе МВА негосударственного вуза (МВЗ–ДК, 32 чел.); б) менеджеров среднего звена, обучающихся на программе профессиональной переподготовки по новой специальности в государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов, срок обучения – 2,5 года (МСЗ–ДК, 47 чел.). Для изучения влияния факторов образовательной среды на укрепление профессионального здоровья были также взяты преподаватели этого образовательного учре-

ждения (12 чел.); в) менеджеров среднего звена, проходящих краткосрочное обучение на тренингах и семинарах (МСЗ–КК, 71 чел.).

Подавляющее большинство менеджеров весьма оптимистично оценивают состояние своего здоровья, – в основном как «хорошее» и «нормальное».

С точки зрения *руководителей высшего звена, обучающихся на долгосрочных курсах повышения квалификации*, важность здоровья в профессиональной деятельности обусловлена тем, что это, во-первых, фактор успешности в работе – здоровый профессионал имеет высокую работоспособность, выносливость; здоровье напрямую влияет на уверенность в себе, в своих силах и, соответственно, на успешность в работе (на это указал каждый второй респондент). Во-вторых, здоровый менеджер имеет хорошее настроение, привлекательный внешний вид, что особенно помогает при прямом контакте с людьми, – как указывают топ-менеджеры, «менеджеру часто приходится интенсивно работать, хорошо и быстро думать головой, заряжать окружающих своей энергией и хорошим настроением» (40% отметили этот фактор значимости здоровья). По существу оба фактора взаимодополняют друг друга и указывают на представления топ-менеджеров, работающих и одновременно проходящих повышение квалификации, о прямой связи здоровья и успеха в профессии.

Совмещение работы и учебы влечет повышенный расход жизненной энергии и сил. Как руководителям высшего звена удается сохранять свое здоровье в таких условиях и поддерживать оптимальный уровень работоспособности? Из всех способов поддержания профессионального здоровья 32% занимают активные физические действия (спорт, бассейн, утренняя физическая зарядка, посещение тренажерного зала фитнес-клуба, короткая гимнастика в рабочее время после обеда, утренний холодный душ); 17% – правильное, здоровое питание, прием витаминов; 17% – наличие увлечений и хобби (йога, танцы); 17% – поддержание бодрости духа, позитивного эмоционального настроения; 11% – соблюдение баланса между работой и личной жизнью, поиск времени на активный отдых на природе в выходные дни, выстраиваемый психологический климат в семье; 6% – здоровый сон.

Немаловажное значение имеют факторы образовательной среды, способствующие (или, наоборот, препятствующие) поддержанию здоровья менеджеров – слушателей курсов повышения квалификации. В частности, организация чаепития и проветриваний учебных аудиторий в перерывах занятий. Также топ-менеджеры отмечают использование преподавателями и сотрудниками учебного заведения, где проходят курсы повышения квалификации, примеров, иллюстрирующих важность здоровья в профессии менеджера, и личный пример преподавателя в поддержании здорового образа жизни (в первую очередь, отказ от курения). Отмечается как важный фактор выстраивание учебных занятий с учетом психофизиологических возможностей слушателей (вечернее и субботнее время занятий, накопившаяся за рабочий день усталость и др.). Представляется ценным тот позитивный настрой, который формируется у слушателей преподавателями и сотрудниками образовательного учреждения, и как следствие – желание приходить на занятия дает жизненные силы и здоровье.

Чаще всего информацию о том, как заботиться о здоровье при выполнении профессиональной деятельности, топ-менеджеры получают из книг, журналов и через интернет, от родителей; от случая к случаю – от коллег по работе и из передач радио и телевидения.

Интересными нам представляются ответы топ-менеджеров на вопрос, какие рекомендации они дали бы молодым менеджерам, только начинающим свой путь в профессии и спрашивающим: «Как стать успешным менеджером и при этом сохранить здоровье и профессионально «не выгореть»? В представленном широком спектре рекомендаций ни один из топ-менеджеров не сказал: «...чтобы работа была только на первом месте». Рекомендации опытных управленцев, имеющих трудовой стаж в среднем около 16 лет и опыт прохождения от низовых должностей до руководящих, – это квинтэссенция накопленного опыта путем собственных ошибок и принятия осознанных решений. Значительная часть рекомендаций (41%) касается тайм-менеджмента, правильного планирования рабочей недели («менять род деятельности: учеба – работа – хобби», «полноценно отдыхать в отпуске и в выходные, отключаясь от работы»); 18% – любить свою работу («грамотно

выбирать место работы, чтобы она приносила не только зарплату, но и моральное удовлетворение», «выбирать то направление деятельности, которое интересно»); 18% – регулярно заниматься спортом; 14% – заниматься самообразованием («регулярно расширять свой диапазон знаний»); 9% – позитивно смотреть на мир.

*Руководители среднего звена*, так же как и топ-менеджеры, высоко оценивают важность здоровья в профессиональной деятельности, аргументируя это тем, что здоровье – это фактор успеха в профессии.

Совмещать напряженную работу и учебу сложно, поэтому менеджеры чаще всего прибегают к следующим способам поддержания жизненных сил: 46% предпочитают физическую активность, занятия спортом (лыжи, велосипед, бодибилдинг, утренняя зарядка); 21% выбирают прогулки на свежем воздухе и поездки на природу; 15% – водные процедуры (посещение бассейна, SPA-отеля, бани); по 9% – сон и здоровое питание. Ни один не упомянул курение и алкоголь как способ поддержания оптимального уровня работоспособности.

В процессе обучения менеджеры придают существенное значение личному примеру преподавателя в поддержании здоровья, – это касается и отказа педагогов от курения, и физической активности, и ведения здорового образа жизни, – тем самым показывая на деле, как поддерживать здоровье в профессии.

Опрос преподавателей на тему «Как в ходе обучения на курсах повышения квалификации Вы заботитесь о сохранении здоровья слушателей?» показал, что спектр их действий чрезвычайно широк:

- организационные решения (проветривание помещений, в которых проводятся занятия, регулирование света, организация перерывов по мере накопления у слушателей утомления и усталости);

- педагогические шаги (планирование учебной нагрузки по силам и актуальному состоянию слушателей; оптимальный темп подачи учебного материала, чередование видов деятельности и переключение внимания; четкое структурирование текста, «игра» голосом и длительностью фраз для более легкого усвоения учебного материала, особенно в вечернее время на фоне накопившейся за день усталости; моделирование учебных ситуаций на осознание, вербализацию и управ-

ление эмоциями; приведение примеров по здоровьесбережению; поддержка и одобрение тех слушателей, которые демонстрируют заботу о профессиональном здоровье; предложение на перерывах занятий подвигаться, походить, попить чаю);

- психологические шаги (мотивация слушателей заботиться о своем здоровье с помощью правильного питания, спорта, юмора, хобби, позитивных эмоций; улыбка, позитивное настроение, использование юмора; демонстрация техник психической саморегуляции, в том числе офисной йоги; предоставление рекомендаций по поддержанию профессионального здоровья; обучение способам адекватного выражения агрессии и копинг-стратегиям; создание эмоционально комфортной обстановки в учебной группе; отслеживание психологической безопасности взаимодействия слушателей; проведение индивидуальных консультаций и при необходимости – оказание психологической поддержки).

У руководителей среднего звена «информационное поле», касающееся того, как заботиться о здоровье при выполнении профессиональной деятельности, формируется прежде всего из книг и журналов.

Опираясь на свой жизненный и профессиональный опыт, менеджеры среднего звена рекомендуют своим молодым коллегам для сохранения профессионального здоровья на длительную временную перспективу не увлекаться чрезмерно работой, не доводить себя до изнурения, сочетая работу и отдых (на это указали 37% респондентов); больше заниматься оздоровительными практиками (17%); общаться с близкими по духу людьми (15%) и др.

*Руководители среднего звена, обучающиеся на краткосрочных курсах повышения квалификации*, высоко оценивают важность здоровья в профессиональной деятельности (8,7 балла по 10-балльной шкале), аргументируя это тем, что здоровье связано с работоспособностью: когда нет здоровья, невозможно работать; здоровье важно для того, чтобы иметь возможность быстро и адекватно реагировать на стрессовые ситуации, возникающие на работе.

В качестве основных факторов стресса на работе менеджеры рассматривают: отсутствие или недостаток сна (часто по несколько суток), ночную работу, высокий уровень от-

ветственности за результат, высокий уровень нестабильности и неопределенности на работе, большой объем выполняемых задач, порой возникающую монотонию при выполнении однообразных и рутинных операций, умственную перегрузку, большое время работы, проводимое за компьютером, ненормированный рабочий день и нехватку времени при высокой многозадачности.

У менеджеров среднего звена имеется широкий спектр способов сохранения здоровья в условиях одновременной работы и обучения на краткосрочных курсах повышения квалификации. Для компенсации повышенного расхода жизненных сил и энергии, поддержания оптимального уровня работоспособности они чаще всего прибегают к использованию следующих методов: 23% респондентов занимаются зарядкой, спортом (лыжи, бег), часто – экстремальным; как написал один из менеджеров: «Когда совсем тяжело, вспоминаю, что такое физические упражнения, и иду на тренировку, чтобы выпустить пар»; 21% используют смену видов деятельности (с умственной на физическую); стремятся при возможности дать организму отдохнуть, не думая во время отдыха о рабочих задачах и стараясь отвлечься в свободные минуты; сохраняют разумный баланс времени, делая перерывы в течение рабочего дня для отдыха; соблюдают режим дня; развива-

ют умение сосредотачиваться на решении проблемы и умение расслабляться, абстрагироваться от нее; 20% стараются высыпаться; 13% ходят в бассейн; 11% принимают витамины, пьют травяные напитки; 10% стараются на выходных выезжать на природу, за город, гулять на свежем воздухе; по 8% – используют правильное сбалансированное питание и общение с близкими, семьей (в том числе стараются дважды в год выезжать в отпуск всей семьей); по 7% – поддерживают у себя позитивное эмоциональное состояние, находят время на хобби и любимые занятия (рыбалка, бильярд, рисование, аэрография, вышивание), любят ходить в баню; по 3% – учеба, медитация, отказ от вредных привычек, общение на любимые темы с друзьями и знакомыми, отпуск в теплых странах, чтение книг, фитнес, иногда снимают стресс минимальными дозами алкоголя, используют «диванную терапию»; по 2% – молятся, используют юмор, занимаются в любительском театре, любят слушать музыку, делают массаж, принимают лекарства, используют в качестве антидепрессанта секс, уезжают на дачу, соблюдают диету.

Следует отметить, что подавляющее большинство менеджеров используют не один отдельно взятый способ, а комплекс, в зависимости от ситуации прибегая к тому или иному варианту.

### Л и т е р а т у р а

1. Бахитанский В. Л., Жданов О. И. Менеджмент вашего здоровья. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 224 с.
2. Березовская Р. А. Отношение менеджеров к своему здоровью как к фактору профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. – СПб.: СПбГУ, 2001. – 23 с.
3. Березовская Р. А., Шингаев С. М. Проблема профессионального здоровья в менеджменте // Петербургская школа психологии: прошлое, настоящее, будущее (40 лет факультету психологии СПбГУ). – СПб.: СПбГУ, 2006. – С. 107–111.
4. Водопьянова Н. Е. Противостояние синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. – 2009. – Сер. 12. – Вып. 2. – С. 75–86.
5. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика : моногр. / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010. – 816 с.
6. Федеральный закон от 17 июля 1999 г. № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в Российской Федерации». – М.: Омега-Л, 2002. – 21 с.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». – М.: Омега-Л, 2013. – 72 с.

8. Шингаев С. М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров : моногр. – СПб.: Изд. СПбГУ, 2011. – 176 с.

9. Шингаев С. М. Ключевые вопросы психологии профессионального здоровья менеджеров // Materiały VIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzeń Europy – 2012». Volume 23. Psychologia i socjologia. Przemyśl : Nauka i studia, 2012. – Str. 7–9.

