

Дата поступления рукописи в редакцию: 27.05.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-7-606-610

Дата принятия рукописи в печать: 03.08.2026 г.

ЧУМАКОВА Татьяна Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры иностранных языков и социально-гуманитарных дисциплин, Донского государственного аграрного университета,

e-mail: tana201025@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ И САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИИ

Аннотация. *Статья посвящена комплексному исследованию понятия, критериев, компонентов психологического здоровья личности, анализу производственной среды и организации труда на биотехнологическом предприятии. Обозначена цель – изучить влияние психологического здоровья личности на профессиональную деятельность и определить основные пути его сохранения и укрепления. Обоснована актуальность исследования в сфере психологии профессионального здоровья. Проанализированы исследования, в которых выделяются различные подходы к изучению факторов, влияющих на формирование здоровья специалиста. В данной работе выделяется основной вектор исследования психологического здоровья: разработка прикладных аспектов обеспечения профессионального здоровья. Результаты эмпирического исследования могут быть полезны для обобщения знаний в вопросах здоровья специалистов предприятия.*

Ключевые слова: *профессиональная деятельность, личность, здоровье, психологическое здоровье, развитие и саморазвитие личности, факторы, влияющие на психологическое здоровье, уровни психологического здоровья, критерии психологического здоровья.*

CHUMAKOVA Tatyana Nikolaevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Foreign Languages and social and humanitarian disciplines, Don State Agrarian University

PSYCHOLOGICAL HEALTH AS A CONDITION FOR THE DEVELOPMENT AND SELF- DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL IN THE PROFESSION

Annotation. *This article presents a comprehensive study of the concept, criteria, and components of psychological health, analyzing the work environment and labor organization at a biotechnology enterprise. The goal is to examine the impact of psychological health on professional performance and identify key ways to maintain and strengthen it. The relevance of this research in the field of occupational health psychology is substantiated. Studies highlighting various approaches to studying the factors influencing professional health are analyzed. This paper highlights the primary focus of psychological health research: developing applied approaches to ensuring professional health. The results of this empirical study may be useful for generalizing knowledge on the health of company employees.*

Key words: *professional activity, personality, health, psychological health, development and self-development of personality, factors affecting psychological health, levels of psychological health, criteria of psychological health.*

Введение

Современный этап развития общества характеризуется глубокими трансформациями в сфере труда: размытием традиционных моделей занятости, ростом её нестабильных, негарантированных форм, интенсификацией производственных процессов. В период с 2015

по 2025 гг. в психологии труда утвердилось представление, что профессиональная деятельность является пространством личностного развития, построения успеха и реализации ценностей взрослой личности [10; 5]. По данным Международной организации труда, уже в 2015 г. лишь около четверти занятых

работали на условиях постоянного контракта, а преобладающая часть была вовлечена в неформальный сектор или временную занятость [9]. Ценностный подход к здоровью (Value-Based Health Care) и концепции активного долголетия переносят фокус с лечения болезней на проактивное сохранение человеческого потенциала, что делает психологические ресурсы ключевым фактором благополучия работника [9; 1].

Особую остроту проблема приобретает в высокотехнологичных отраслях. Показательным примером служит ООО «Амилко» – крупнейшее предприятие на Юге России по глубокой переработке кукурузы [2; 3], где масштабная трансформация требует от коллектива высокой квалификации и значительного запаса психологической устойчивости.

Объектом исследования выступает личность в профессиональной деятельности. Предметом – психологическое здоровье как условие развития и саморазвития личности в профессиональной деятельности (ООО «Амилко»).

Цель исследования – изучить влияние психологического здоровья личности на профессиональную деятельность и определить основные пути его сохранения и укрепления.

Методология

Методология исследования базируется на субъектно-деятельностном и био-психо-социальном подходах. Применялись общенаучные методы (анализ, синтез, обобщение). Теоретическую базу работы составили труды, освещающие психологические особенности взрослых и возрастную динамику психического развития, подчёркивающие социально-историческую природу критериев зрелости; психологию труда в условиях неопределённости и рисков негарантированной занятости (Т.С. Чуйкова и Д.И. Сотникова); ценностный человекоцентричный подход к здоровью (В.В. Шкарин); проблемы кадровой политики обеспечения профессионального здоровья (С.В. Макаров, Г.М. Гайдаров) [1; 3; 5; 9]; также актуальные публикации о деятельности ООО «Амилко» [2; 4].

Результаты исследования

Психологическое здоровье в современной науке рассматривается не как статичное отсутствие расстройств, а как динамическое состояние, обеспечивающее способность личности к продуктивному функционированию, самореализации и совладанию с вызовами среды [5]. Исследования, проведённые на промышленных предприятиях показывают, что дефицит и диспропорции персонала, неудовлетворительные

условия труда и профессиональное выгорание снижают качество продукции и производственную эффективность, а восстановление кадрового потенциала требует длительных инвестиций [8]. Субъективным критерием здоровья может выступать переживание осмысленности и удовлетворённости трудом, тогда как объективными – показатели профессиональной успешности, отсутствие выраженных симптомов выгорания и психосоматических нарушений.

Психологическое здоровье работника детерминировано сложным переплетением возрастно-психологических, личностных, организационных и макросоциальных переменных. Ключевое значение имеют внутренние ресурсы личности, сформированные на предшествующих этапах жизненного пути. Взрослый возраст приносит специфические нормативные конфликты развития, описанные Р. Пэком, которые прямо затрагивают профессиональную сферу. Среди семи измерений, актуальных для взрослости, выделяют: корректировка с признанием ценности мудрости против ценности физических сил, эмоциональная гибкость против катексисного обеднения и умственная гибкость против умственной ригидности [5]. Умственная ригидность, выражающаяся в приверженности устаревшим правилам и недоверии к новым идеям, подрывает адаптационный потенциал работника, вынужденного действовать в быстро меняющихся технологических и организационных условиях. Другая проблема — дифференциация эго против поглощения ролями — предостерегает от полного отождествления себя с профессиональной функцией, так как выход на пенсию или вынужденная смена работы в этом случае оборачиваются острым кризисом идентичности [5]. Перечисленные личностные задачи выступают внутренними факторами, от степени разрешения которых зависит психологическая устойчивость работника.

С организационной стороны психологическое здоровье персонала напрямую связано с политикой кадровой безопасности. Данный комплекс мер, направленный на защиту организации от рисков, порожаемых утратой квалификации и деструктивными трудовыми отношениями формирует среду, снижающую неопределённость и конфликтность. Ключевыми индикаторами служат коэффициент текучести, стабильность персонала и соответствие квалификации сложности выполняемых работ [6]. Системные кадровые проблемы, задокументированные в исследованиях по здравоохранению (диспропорции в структуре, неудовлетворительные условия труда, низкая мотивация) демонстрируют, что отсутствие научно

обоснованной кадровой политики неизбежно порождает угрозы для здоровья работников и качества их труда [3; 15]. Таким образом, факторы, детерминирующие психологическое здоровье в профессиональной деятельности, образуют иерархически организованную систему: от внутренних (возрастные задачи развития, личностные ресурсы) к внешним — организационно-управленческим (ротация, кадровая безопасность) и макросоциальным (политика занятости, возрастные стереотипы). Их совокупное действие обуславливает либо развитие личности через профессию, либо накопление рисков и деструктивных тенденций.

ООО АМИЛКО — крупнейший на Юге России производитель продуктов глубокой переработки кукурузы, расположенный в г. Миллерово Ростовской области. Доля продукции «Амилко» на российском рынке составляет порядка 20% по крахмальным сиропам, 10% — по нативному крахмалу и свыше 50% — по модифицированным крахмалам. Из ключевых продуктов (крахмал, сиропы и корма) можно производить более 30 различных ингредиентов для нужд сельского хозяйства, легкой промышленности, пищевого и фармацевтического [2].

Количество сотрудников — 540 человек. Основные профессии и должности (ООО «Амилко»): аппаратчик получения сухого крахмала; оператор линии розлива патоки; слесарь-сантехник; инженер по качеству и инженер по ремонту. Также в штате есть технологи, лаборанты, упаковщики, водители погрузчиков, бухгалтеры и административно-управленческий персонал.

Анализ производственной среды и организации труда на ООО «Амилко» позволяет выявить ряд проблемных зон, которые сказываются на психологическом здоровье:

интенсивный сменный график (две смены по 12 часов) и выраженная монотония операторского труда на участках розлива, сушки крахмала и фасовки;

отсутствует системная программа психологического сопровождения персонала. (профилактические и просветительские мероприятия);

выявлены признаки недостаточной ротации кадров внутри подразделений: длительное пребывание на одной и той же должности;

высокая ответственность за качество продукции, обусловленное сотрудничеством с корпорациями («Нестле», «Марс») и соблюдением международных стандартов;

реализуемый третий этап инвестиционного проекта, предполагающий масштабную

модернизацию и увеличение производственных мощностей.

Таким образом, даже при наличии развитой системы материальной и социальной поддержки, пренебрежение организационно-психологическими аспектами труда формирует комплекс рисков для психологического здоровья работников ООО «Амилко».

Исследование направлено на первичную оценку психологического здоровья сотрудников биотехнологического предприятия. В исследовании приняли участие 62 сотрудника.

Общая выборка включала 35 мужчин и 27 женщин в возрасте от 26 до 55 лет, что соответствует общей возрастной структуре трудового коллектива предприятия. Профессиональный состав и демографические характеристики участников опроса дают основание рассматривать полученные результаты как достаточно показательные для поискового исследования, нацеленного на выявление основных проблемных зон в психологическом здоровье персонала биотехнологического завода.

Для сбора эмпирических данных использовался комплекс взаимодополняющих методов: анкетирование, структурированное интервью и психологическое тестирование (опросник профессионального выгорания (адаптация MBI), шкала психологического благополучия К. Рифф и госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS). Анкета содержала вопросы о субъективной оценке условий труда, удовлетворённости работой, социально-психологическом климате и доступности корпоративных программ поддержки. Обработка данных проводилась методами описательной статистики, корреляционного анализа (коэффициент Спирмена) и сравнения групп с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Проведённое исследование позволило зафиксировать средний уровень эмоционального истощения у 42 % респондентов, преимущественно занятых на операторских должностях с монотонным характером труда. Выраженные симптомы редукции личных достижений отмечены у сотрудников со стажем более 7 лет в условиях непрерывных производственных циклов. Выявлена положительная связь между показателями самооценки и удовлетворённостью трудом: работники, демонстрирующие высокую субъективную самооценку, реже сообщают о намерении покинуть организацию и лучше справляются с производственными стрессорами.

Анализ социально-демографических характеристик показал, что женщины в возрасте 45–55 лет чаще отмечают дефицит жизненных

перспектив и эмоциональный дискомфорт, даже при условии сохранения брачных отношений. Причинами называются объективные трудности совмещения семейных и профессиональных ролей, дефицит времени и недостаток взаимной поддержки. Эти данные коррелируют с общей картиной выгорания в профессиях, требующих высокой ответственности и самоконтроля.

Сотрудники высоко оценивают социальную политику предприятия: бесплатное питание, компенсация медицинских расходов, помощь в решении жилищных проблем и обучение за счёт компании. А с другой стороны, сменный график и монотония операторского труда остаются основными источниками психоэмоционального напряжения. Полученные результаты подтверждают, что специфические условия биотехнологического производства (12-часовые смены, непрерывный цикл, монотония) выступают значимыми предикторами эмоционального истощения. В то же время развитая система корпоративной социальной поддержки выполняет протективную функцию, смягчая негативное воздействие стресс-факторов.

Заключение

Проведённое исследование позволяет сформулировать выводы: психологическое здоровье сотрудников находится под влиянием комплекса организационных и индивидуально-личностных факторов. Ключевыми факторами риска являются сменный график, монотония операторского труда и высокая ответственность за качество продукции. Вместе с тем действующая система социальной поддержки существенно снижает уровень производственного стресса и повышает лояльность персонала.

На основе полученных данных целесообразно:

Разработать и внедрить программу психологического сопровождения, включающую регулярный мониторинг психоэмоционального состояния работников и индивидуальные консультации психолога.

Усилить информационную поддержку социальных программ, чтобы каждый работник имел полное представление о доступных ему видах помощи. Для этого создать информационный портал «Социальная политика Амилко», где в открытом доступе будут размещены сведения обо всех действующих мерах поддержки, контакты ответственных лиц и график приёма психолога.

Проводить ежегодную оценку психологического климата в коллективе с привлечением внешних специалистов Городского психологического центра или Ростовского областного центра психологической помощи.

Реализация предложенных мер

позволит не только сохранить психологическое здоровье персонала, но и повысить производительность труда, снизить текучесть кадров и укрепить репутацию ООО «Амилко» как социально ответственного работодателя. Дальнейшие исследования целесообразно направить на лонгитюдное изучение динамики психологического благополучия сотрудников в условиях модернизации производства.

Список литературы:

[1] Активное долголетие в проблемном поле социологии культуры : монография / В. В. Шкарин, Е. В. Говердовская, А. Д. Доника, Н. А. Пром. — Волгоград : ВолгГМУ, 2025. — 192 с. — ISBN 978-5-9652-0924-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498389> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

[2] Андреева, А. Донская «Амилко» намерена увеличить мощность переработки почти в два раза / А. Андреева. — Текст : электронный // РБК Ростов : сайт. — URL: <https://rostov.rbc.ru/rostov/freenews/68dbd0af9a79477c4141b9cc> (дата обращения: 28.04.2026).

[3] Макаров, С. В. О кадровой политике в здравоохранении: состояние, проблемы и пути решения (обзор литературы) : монография / С. В. Макаров, Г. М. Гайдаров. — Иркутск : ИГМУ, 2020. — 102 с. — ISBN 978-5-98277-323-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/213383> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

[4] Мартов, Е. Завод «Амилко» в Миллерово увеличит производственные мощности почти вдвое / Е. Мартов. — Текст : электронный // Коммерсантъ : сайт. — URL: <https://www.kommersant.ru/doc/8292515> (дата обращения: 16.04.2026).

[5] Овсяник, О. А. Психологические особенности взрослых : монография / О. А. Овсяник, Н. А. Подымов, Т. Н. Сахарова. — Москва : МПГУ, 2025. — 160 с. — ISBN 978-5-4263-1550-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/516741> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

[6] Оценка состояния и уровня экономической безопасности сельскохозяйственного предприятия : монография / В. Л. Аничин, А. И. Добрунова, В. А. Ломазов [и др.]. — Белгород : БелГАУ им. В. Я. Горина, 2024. — 259 с. — ISBN 978-5-6050133-6-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/455441>

(дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

[7] Трудовой кодекс Российской Федерации : Федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ (с изм. и доп.) // МЧС России : официальный сайт. — URL: <https://mchs.gov.ru/uploads/document/2025-06-09/685e2759737799f23af1417af544a244.pdf> (дата обращения: 18.04.2026).

[8] Фурсевич, И. Н. Оценка эффективности ротации руководителей и специалистов на промышленных предприятиях : монография / И. Н. Фурсевич. — Минск : БНТУ, 2023. — 246 с. — ISBN 978-985-583-889-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421838> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

[9] Чуйкова, Т. С. Как эффективно работать и полноценно жить в условиях негарантированной занятости : монография / Т. С. Чуйкова, Д. И. Сотникова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 108 с. — ISBN 978-5-87978-960-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93060> (дата обращения: 19.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

[10] Чумакова, Т.Н. Психология профессиональной деятельности и саморазвития : учебник / Т.Н. Чумакова. - Персиановский : Донской ГАУ, 2021. - 320 с. - 490-00. - Текст : непосредственный.

References:

[1] Active longevity in the problem field of sociology of culture: monograph/V.V. Shkarin, E.V. Goverdovskaya, A.D. Donika, N.A. Prom. - Volgograd: Volgograd State Medical University, 2025. - 192 p. - ISBN 978-5-9652-0924-8. - Text: electronic//Doe: electronic library system. - URL: <https://e.lanbook.com/book/498389> (accessed: 10.04.2026). - Access mode: for authoring. users.

[2] Andreeva, A. Donskaya "Amilko" intends to almost double the processing capacity/A. Andreeva. - Text: electronic//RBC Rostov: website. - URL: <https://rostov.rbc.ru/rostov/freenews/68dbd0af9a79477c4141b9cc> (access date: 28.04.2026).

[3] Makarov, S. V. On personnel policy in healthcare: status, problems and solutions (literature review): monograph/S. V. Makarov, G. M. Gaidarov. - Irkutsk: IGMU, 2020. - 102 p. - ISBN 978-5-98277-323-

4. - Text: electronic//Doe: electronic library system. - URL: <https://e.lanbook.com/book/213383> (accessed: 04.05.2026). - Access mode: for authoring. users.

[4] Martov, E. Amilko plant in Millerovo will almost double its production capacity/E. Martov. - Text: electronic//Kommersant: website. - URL: <https://www.kommersant.ru/doc/8292515> (access date: 16.04.2026).

[5] Ovsyanik, O. A. Psychological features of adults: monograph/O. A. Ovsyanik, N. A. Podymov, T. N. Sakharova. - Moscow: Moscow State Pedagogical University, 2025. - 160 p. - ISBN 978-5-4263-1550-1. - Text: electronic//Doe: electronic library system. - URL: <https://e.lanbook.com/book/516741> (accessed: 04.05.2026). - Access mode: for authoring. users.

[6] Assessment of the state and level of economic security of an agricultural enterprise: monograph/V. L. Anichin, A. I. Dobrunova, V. A. Lomazov [and others]. - Belgorod: BelGAU named after V.Ya. Gorin, 2024. - 259 p. - ISBN 978-5-6050133-6-5. - Text: electronic//Doe: electronic library system. - URL: <https://e.lanbook.com/book/455441> (accessed: 04.05.2026). - Access mode: for authoring. users.

[7] Labor Code of the Russian Federation: Federal Law No. 197-FZ dated 30.12.2001 (amended and supplemented) //EMERCOM of Russia: official website. - URL: <https://mchs.gov.ru/uploads/document/2025-06-09/685e2759737799f23af1417af544a244.pdf> (access date: 18.04.2026).

[8] Fursevich, I. N. Assessment of the efficiency of rotation of managers and specialists at industrial enterprises: monograph/I. N. Fursevich. - Minsk: BNTU, 2023. - 246 p. - ISBN 978-985-583-889-1. - Text: electronic//Doe: electronic library system. - URL: <https://e.lanbook.com/book/421838> (accessed: 04.05.2026). - Access mode: for authoring. users.

[9] Chuikova, T. S. How to work effectively and fully live in conditions of non-guaranteed employment: monograph/T. S. Chuikova, D. I. Sotnikova. - Ufa: BSPU named after M. Aknulla, 2016. - 108 p. - ISBN 978-5-87978-960-7. - Text: electronic//Doe: electronic library system. - URL: <https://e.lanbook.com/book/93060> (accessed: 19.04.2026). - Access mode: for authoring. users.

[10] Chumakova, T.N. Psychology of professional activity and self-development: textbook/ T.N. Chumakova. - Persianovsky: Donskoy GAU, 2021. - 320 p. - 490-00. - Text: direct.

