

Секція 5. Основні засади формування професійної компетентності у вищій школі

УДК 159.98:37.015.3

Г. Мешко, докт. пед. наук; проф.

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (Україна)

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ПОКАЗНИК ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ

H. M. Meshko, Dr. of Ped. Sciences; Prof.

OCCUPATIONAL HEALTH AS AN INDICATOR OF THE QUALITY OF THE PROFESSIONAL LIFE

Стан здоров'я є однією з передумов самореалізації особистості, її значних досягнень у різних видах діяльності, зокрема у професійній діяльності. Стосовно виконання людиною професійної діяльності виділяють поняття «професійне здоров'я», яке вчені (В. Бодров, Е. Вайнер, Е. Зеер, М. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Кричевський, А. Маркова, Т. Сущенко та ін.) визначають як інтегральний складник загального здоров'я, що об'єднує в собі всі його основні аспекти.

У науковій літературі професійне здоров'я трактується вченими (Р. Березовська, Е. Довгополова, А. Маклаков, Г. Нікіфоров, В. Подляшаник, В. Пономаренко, Б. Смірнов та ін.) як комплексна характеристика здоров'я людини у конкретних умовах професійної діяльності, що характеризується адаптацією до впливу чинників професійного середовища, забезпечується достатнім для виконання певного виду професійної діяльності функціональним резервом організму, проявляється у вигляді стану фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя. Професійне здоров'я є одним із чинників професійної придатності, важливою умовою ефективності трудової діяльності і показником «якості» професійного життя. Основним показником професійного здоров'я є професійна працездатність, що відображає здатність до певного виду професійної діяльності із заданою ефективністю і тривалістю упродовж визначеного періоду життя.

На основі вивчення й узагальнення теоретико-методологічних концептів і позицій науковців стосовно понять «здоров'я» і «професійне здоров'я» (Ю. Бойчук, С. Болтівець, В. Горащук, Г. Нікіфоров, В. Подляшаник та ін.) ми визначаємо поняття «професійне здоров'я» як інтегральну характеристику функціонального стану організму, глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність та успішність професійної діяльності, здатність протистояти негативним чинникам, що супроводжують цю діяльність. Цілісність професійного здоров'я визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів здоров'я.

На основі комплексного аналізу критеріїв кожного із зазначених складників здоров'я виокремлено їх стосовно професійного здоров'я. Фахівець вважається здоровим, якщо у нього гармонійно розвиваються потенційні фізичні і творчі сили, що роблять його зрілим і компетентним, працездатним і активним суб'єктом життя і професійної діяльності. Для таких фахівців характерні, насамперед: психічна рівновага, високий рівень адаптації, гармонійні стосунки з оточенням, цілеспрямованість, плановість і впорядкованість своїх дій, упевненість у собі, почуття професійного обов'язку, оптимізм, адекватна самооцінка, адекватний рівень домагань, конгруентність, креативність, критичність мислення, пріоритет духовних цінностей, автономність, внутрішня узгодженість.

Професійна діяльність вимагає певного рівня психологічного і психофізіологічного статусу фахівця, що забезпечує її успішність і якість. З іншого боку, ця діяльність сама виступає детермінантою професійного здоров'я фахівця. У

Секція 5. Основні засади формування професійної компетентності у вищій школі

психологічній та педагогічній науці є багато досліджень, що свідчать про позитивний вплив професійної діяльності на особистість (Є. Борисова, В. Дружинін, О. Мороз, В. Орел, А. Рукавішников, І. Синиця, В. Щадриков, Л. Урванцев та ін.). Позитивний вплив професії на особистість фахівця проявляється у формуванні професійної самосвідомості, професійного мислення, у розвитку професійно значущих якостей, в оволодінні професійним досвідом і т.п.

Проте вплив професії на особистість може виражатися не тільки в покращенні адаптованості особистості до вимог професії, але і в негативних проявах особистості, таких як різке загострення особистісних якостей, «огрубіння» і перенесення назовні стереотипів поведінки, мислення, спілкування, що спричиняє ускладнення у взаємодії з іншими людьми і робить її поведінку неадекватною ситуації.

Умови професійної діяльності, її зміст суттєво впливають на психофізіологічний стан і здоров'я навіть тоді, коли його індивідуальні особливості відповідають вимогам професійної діяльності. Особливості професійної праці найчастіше є причинами низьких показників професійного здоров'я. Негативні чинники професійної діяльності спричиняють появу багатьох психологічних феноменів, що порушують гармонійний розвиток особистості фахівця (професійні деструкції, професійні деформації, емоційне вигорання, дисгармонії особистості тощо). Негативний вплив професії на особистість учителя, стан його здоров'я можна зобразити схематично (рис. 1).

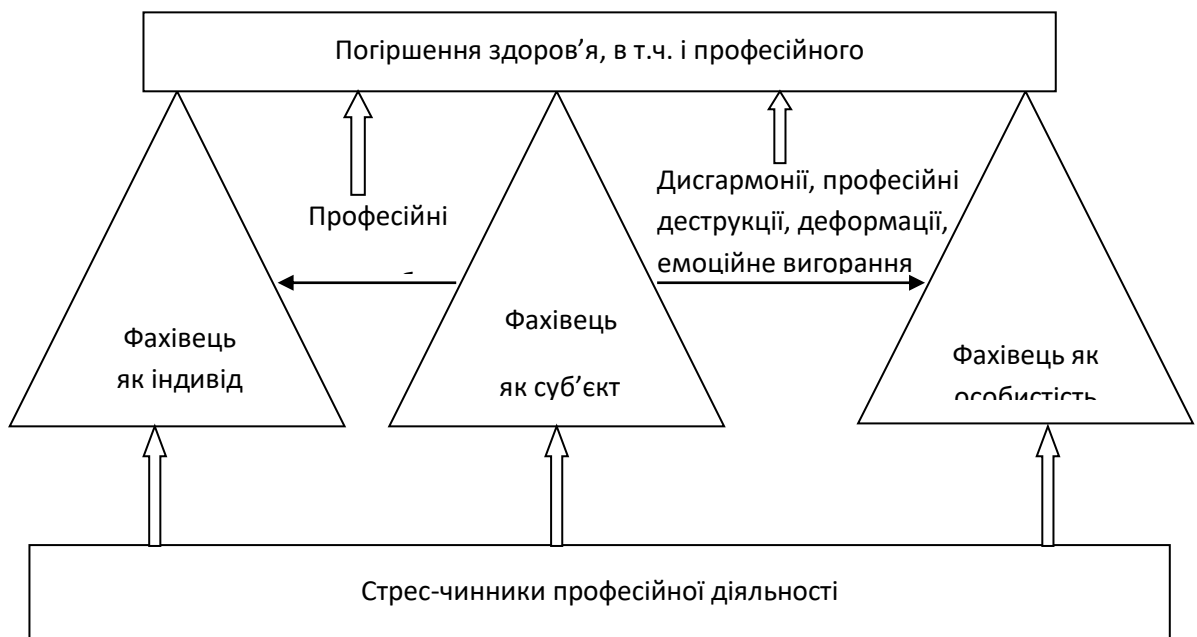


Рис. 1. Вплив професії на особистість фахівця

Заходи щодо забезпечення професійного здоров'я повинні охоплювати: інформування, емоційну підтримку, створення умов для самореалізації фахівця, формування самоефективності його особистості, психологічний супровід успішної професіоналізації. Діяльність повинна спрямовуватися на профілактику виникнення професійного стресу, корекцію хронічного стресу професійного походження, попередження виникнення емоційного вигорання, професійних деформацій, деструкцій, дисгармоній особистості.

Необхідною умовою подолання дисгармоній є наявність настанови на відповідні психологічні зміни. Особистісна гармонія неможлива «без задоволеності від якомога повнішого розкриття власних сутнісних сил, від бачення перспектив подальшого руху вперед» [3, с. 201]. Тому фахівець повинен знати особливості своєї особистості,

Секція 5. Основні засади формування професійної компетентності у вищій школі

професійної діяльності, специфіку професійного розвитку і становлення, прагнути до змін, що попередить багато негативних наслідків, допоможе зберегти професійне здоров'я і довголіття

Професійне вигорання – перенесення «Я-особистісного» на «Я-професійне», а професійна деформація – зміщення «Я-професійного» на «Я-особистісне» [2, с. 18]. Професійне вигорання, на думку багатьох учених, є довготривалим процесом вичерпування ресурсів людини без можливості їх адекватного відновлення. Якщо стрес як адаптаційний синдром може мобілізувати всі аспекти психіки людини і не тільки знижувати показники ефективності професійної діяльності, але і покращити їх, то вигорання призводить до зниження самооцінки в сфері професійної успішності і погіршення показників діяльності [1, с. 133]. На відміну від професійного стресу, який може спричиняти тимчасові порушення розумової і фізичної активності людини, професійне вигорання являє собою хронічне дисфункціонування, що має дезадаптаційний характер і професійну спрямованість. Професійне вигорання є наслідком професійного стресу.

Оскільки на виникнення професійного вигорання впливають зовнішні (ситуаційні) і внутрішні (особистісні) чинники, то профілактика і корекція повинні бути спрямовані на виявлення цих чинників і усунення їх негативного впливу на емоційний стан. Що стосується особистісних чинників, то тут необхідним є вивчення індивідуальних характеристик, мотиваційної, емоційної сфер особистості та їх відповідності особливостям професійної діяльності, а також здійснення заходів, спрямованих на усунення невідповідності між особливостями особистості і вимогами діяльності. Корекція впливу зовнішніх чинників має бути спрямована на оптимізацію психологічного клімату в трудовому колективі, покращення умов організації діяльності (регламентація обов'язків, їх чіткий розподіл, покращення умов роботи, стимулювання праці, залучення до інноваційної діяльності тощо).

Отже, особливості професії залишають свій відбиток на особистості фахівця. Професійна діяльність єдетермінує стан його професійного здоров'я. Негативним наслідком впливу професійної діяльності на особистість фахівця, тривалої дії професійних стресорів є професійні деструкції, професійні деформації, професійне вигорання, що порушують гармонійний розвиток особистості, погіршують його емоційне благополуччя, стан професійного здоров'я. Тому на сьогоднішній день потребують дослідження питання попередження й усунення професійних деструкцій, деформацій, емоційного вигорання, формування професійної стресостійкості, формування професійної стресостійкості, резильєнтності гармонізації особистості фахівця, розроблення технологій збереження і зміцнення професійного здоров'я, цілеспрямованої підготовки майбутніх фахівців до здоров'ятворчої діяльності.

Література

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
2. Назарук Н.В. Згорання та професійна деформація особистості: порівняльний аналіз 36. наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Плай, 2004. Вип. 9. Ч. 1. С. 186-194.
3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 276 с.