

ЦІНІСНО-СМИСЛОВИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Г.В. Гуменюк

кандидат психологічних наук, доцент,

старший науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Всебічне оздоровлення і сприятливі умови праці – одна з базових умов зростання добробуту населення, якості їхнього життя. На думку експертів ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) на сучасному етапі ефективність охорони здоров'я може і повинна досліджуватися з використанням критеріїв, обумовлених насамперед якістю життя.

Якість життя, за визначенням ВООЗ, – це сприймання людьми свого положення у житті в контексті культури і системи цінностей, в яких вони живуть і працюють, у відповідності до цілей, очікувань, норм та труднощів, які долають люди впродовж свого життя. Ідея поліпшення їх якості життя останнім часом активно проголошується на всіх державних рівнях. Учені різних галузей науки відмічають маніфестацію нового етапу у розвитку світової цивілізації – просування людства до «епохи якості». Сенс якого – розгляд якості у всіх її аспектах (економічному, екологічному, соціальному, політичному, технологічному та психологічному) як необхідної умови забезпечення сталого розвитку цивілізації, поліпшення довкілля, вдосконалення самої людини, стану її здоров'я як основи фізичного та соціального благополуччя.

На думку експертів ООН, соціальна складова якості життя включає 12 параметрів, з яких на 1-ому місці стоїть здоров'я. Стан здоров'я людини є первісним чинником ефективності діяльності та водночас суб'єктивним обмежувачем реалізації її особистісного та трудового потенціалу, самоздійснення в професійній діяльності. На жаль, слід констатувати, що в останні роки якість життя українців різко знизилася. За даними щорічного дослідження, яке проводиться міжнародною групою незалежних соціологів під егідою ООН у 2016-му році Україна, насамперед з огляду на конфлікт на Сході

та економічну кризу, опустилася у рейтингу за якістю життя з 87 місця на 123-те у порівнянні з даними 2013 року.

У цьому контексті питання збереження професійного здоров'я фахівця є гостро актуальною темою для обговорення та пошуку дієвих шляхів формування та оптимізації його здоров'язберігаючої поведінки – системи дій, спрямованої на формування та збереження здоров'я, зниження захворюваності і збільшення тривалості життя, зокрема професійного. З огляду на вищенаведені дані, збереження професійного здоров'я та продовження професійного довголіття є не лише особистісним вибором, але й гостро соціальною потребою.

Відомо, що здоров'язберігаючу поведінку (ЗЗП) слід вивчати з двох аспектів: медичного і психологічного. З медичної точки зору ЗЗП закономірно співвідносять із поняттям «здорового способу життя» (ЗСЖ), в якому концентровано взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. ЗСЖ є комплексним способом життєдіяльності людей, спрямованим на гармонійну підтримку фізичних, психічних, моральних і трудових функцій.

З психологічної точки зору ЗЗП здебільшого розглядається у контексті соціальної зрілості особистості; як форми активності суб'єкта, спрямованої на збереження і контроль за механізмами особистісної саморегуляції, необхідної для повноцінного особистісного функціонування. Власне само поняття «ЗЗП» відбиває широкий спектр активності людини – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання труднощів, несприятливих ситуацій тощо. Це обумовлюється існуючим сполученням у ньому таких базових процесів, як саморегуляція і опанування (копінг). Останні створюють великі можливості для особистісного росту, самореалізації і самоздійснення, оскільки дозволяють людині накопичувати і раціонально витратити індивідуальні ресурси, необхідні їй для просування в досягненні поставлених життєвих і професійних цілей.

Професійна діяльність є активним діянням, наповненим творчістю, що дає фахівцеві стимул спонтанійному (за Г.С. Костюком) розквіту та створенню

себе як особистості, та як професіонала зсередини, з власних надр. Тому так важливо, щоб це створення супроводжувалося позитивними установками, думками та переживаннями задоволення своєю працею. Прагнення високих досягнень у трудовій діяльності є не лише природною сферою реалізації ресурсу працівника, його потенціалу, а й засобом для самоздійснення. У самому загальному вигляді самоздійснення передбачає збалансований розвиток та становлення різних граней особистості працівника шляхом докладання ним адекватних зусиль, спрямованих на розкриття і реалізацію генетичних, індивідуальних та особистісних характеристик. У свою чергу, критерії самоздійснення відображають перш за все задоволеність людиною якістю свого життя. Відчуття задоволеності сприяє психологічному здоров'ю і підвищує ефективність праці.

За результатами проведеного дослідження виявлено існування потужного зв'язку між рівнем самоздійснення фахівців та їхнім ставленням до здоров'я. Так, на запитання «Для чого Ви стали б вести ЗСЖ?» близько 70% опитаних фахівців інтелектуальної праці (наукових працівників та викладачів вищих навчальних закладів) відповіли, що ЗСЖ слід вести, щоб мати змогу самореалізуватися, розкрити свої здібності, таланти тощо; 21% – досягти успіхів у справі; 9% – отримати від життя радість і задоволення. Крім того, всі опитані надали здоров'ю статус базової цінності для життя.

Таким чином, у житті сучасної людини професійна діяльність виконує важливі, а нерідко – незамінні функції. Особливо рельєфно ці функції виявляються в ситуаціях професійної успішності, коли професійна діяльність створює умови для якомога повнішого самоздійснення фахівця. Професійне самоздійснення можна розглядати як один із невід'ємних компонентів позитивного функціонування суб'єкта праці та важливим індикатором якості його життя, мірою задоволеністю ним собою. Вагомість для фахівця можливості самоздійснитися в обраній професії обумовлено потребами самозбереження та саморозвитку. Самоздійснення, відображаючи внутрішню інтенцію розвитку себе, так би мовити сутнісне само виконання, за рахунок

актуалізації особистісних механізмів обумовлює цілеспрямований рух людини у бік забезпечення власного професійного благополуччя та здоров'я.