

Юрій Павлов

***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ***

Сучасні умови праці пов'язані з інтенсивним розвитком техніки і технології, інтеграцією та інформатизацією процесу праці, що, в свою чергу, передбачає посилені вимоги ринку щодо витривалості, працездатності стресостійкості, готовності до ефективної праці й системного професійного вдосконалення. Першочергова роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, системі цінностей, установок, ступеня гармонізації внутрішнього світу й відносин із зовнішнім середовищем. Однак сучасна людина, здебільшого, перекладає відповідальність за своє здоров'я на лікарів і близьких, не намагається дослідити й знайти фізичні резерви та можливості власного організму. Сучасна особистість зайнята не турботою про власне здоров'я, а лікуванням вже набутих хвороб, що виразно спостерігається у даний час на тлі значних успіхів сучасної медицини.

Однак системне зміцнення здоров'я має стати потребою і обов'язком кожної людини як суб'єкта праці. Вчені вважають, що для збереження й відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, необхідно систематично працювати над формуванням складових, що забезпечують професійне здоров'я. Однак більшістю учених професійне здоров'я не розглядається як один із найважливіших факторів подальшого професійного успіху, що пояснюється насамперед недостатнім рівнем позитивної мотивації щодо системного вдосконалення здоров'я на всіх етапах професійного становлення. Вчені розрізняють дві можливі причини цього явища: людина не усвідомлює свого здоров'я, не знає його резервів і турботу про нього відкладає «на потім». Проте з тим, здорова людина може й повинна орієнтуватися на позитивний досвід старшого покоління і на негативний – хворих людей. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних,

сімейних та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості щодо збереження й зміцнення індивідуального і суспільного здоров'я. До здорового способу життя передусім належить сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим (культура рухів), гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин); позитивні емоції.

Наведені характеристики дають змогу стверджувати, що здоровий спосіб життя особистості відображає її системний і динамічний стан, зумовлений певним рівнем спеціальних біологічних, гігієнічних, медичних знань, культурою харчування, фізичною культурою, соціально-духовними цінностями, надбаними в результаті виховання і самовиховання, освіти, мотиваційно-ціннісної орієнтації та самоосвіти, які втілені в практичну життєдіяльність, фізичне й психофізичне здоров'я. Істотно стосується формування професійного здоров'я як фактора успішного професійного розвитку фахівця. Психологічне здоров'я в загальному можна визначити як повноцінне проживання людиною кожного етапу онтогенезу. В. Пахальян розуміє під психологічним здоров'ям «стан суб'єктивного, внутрішнього благополуччя особистості, що забезпечує оптимальні можливості її ефективної взаємодії з навколишніми об'єктивними умовами, іншими людьми й дає їй змогу реалізовувати свої індивідуальні та статево-психологічні ресурси». Питання психологічного здоров'я розглядалися А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерсом, Е. Фромм, В. Франклом.

Свою концепцію ідентичності Е. Еріксон переломляє через розуміння психічного здоров'я. Він визначає її (ідентичність) як спробу з'єднати соціальні ролі, психологічні диспозиції з моделями особистості. Психологічне здоров'я передбачає інтерес до життя, свободу думки, ініціативність, захопленість, активність, самостійність, відповідальність, здатність до ризику,

віру в себе й повагу до інших, розсудливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності й дає змогу особистості бути більш вільною у поведінці і відносинах, орієнтуючись не тільки на зовнішні, а й створюючи внутрішні норми-орієнтири.

Спираючись на теорію функціонування внутрішньо особистісних механізмів людини, варто наголосити, що персоналізація, рефлексія, стереотипізація є основою у формуванні професійного здоров'я майбутніх фахівців. Так, персоналізація пов'язана з виявленням екзистенційної сутності людини. Механізм персоналізації впливає на процеси самовираження, що відображаються у визначеності уявлень про професійну діяльність, свою професійну позицію, бачення себе у тій чи іншій професії. Рефлексія розглядається як фактор усвідомлення підстав здійснення певних видів діяльності, у тому числі професійної самореалізації. Механізм рефлексії зумовлює самостійність, активність особистості, в результаті чого конкретизується професійна позиція особистості. Механізм стереотипізації забезпечує освоєння особистістю соціальних і професійних норм щодо забезпечення відповідного рівня професійного здоров'я. Стереотипізація забезпечує процеси освоєння сучасних соціальних та професійних ролей, норм, соціальної і професійної адаптивності.

Відтак професійне здоров'я фахівців можна визначити як цілісний багатовимірний динамічний стан особистості, який дає змогу максимально реалізовувати свій потенціал у професійній діяльності.

Отже, процес навчання й виховання має бути спрямований насамперед на здоров'язберігаючу освіту. Важливим у цьому є: місце в системі професійної освіти проблеми професійного здоров'я майбутніх фахівців; рівень підготовки викладачів і керівників навчальних закладів щодо застосування у педагогічному процесі здоров'язберігаючих технологій. Істотне значення у формуванні професійного здоров'я майбутніх фахівців має організація у процесі їх підготовки відповідних психолого-педагогічних форм навчальної діяльності у контексті виконання реальних професійних дій і функцій, здоров'язбереження як основних факторів професійного успіху особистості.