

І. В. Чеботарьова, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ОСНОВ ПРОФЕСІЙНОЇ МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Чеботарьова І. В.

Професійне здоров'я як складова духовно-моральних основ професійної моделі поведінки майбутнього фахівця

У статті представлена проблема професійного здоров'я крізь призму духовно-морального становлення особистості майбутнього фахівця. Відзначено, що професійна діяльність займає в житті людини багато часу й для її ефективного здійснення має бути сформовано професійне здоров'я. Особливого значення професійне здоров'я набуває в сучасних умовах, коли швидкими темпами відбуваються зміни у всіх сферах людського буття, відмічається емоційне перевантаження людини в багатьох професійних сферах, спостерігаються тенденції до розповсюдження різних професійних захворювань тощо. Підкреслено, що засвоєння студентами ВНЗ професійно-етичних норм сприяє формуванню здатності вирішувати в майбутньому професійні завдання на основі відповідальності, совісті, честі, порядності тощо. Доведено, що наявність фізичного, психічного та духовного здоров'я у фахівця є умовою ефективної діяльності та професійного довголіття. Проаналізовані думки вчених можуть стати науковим підґрунтям при формуванні духовно-моральних основ професійної моделі поведінки фахівця.

Ключові слова: фахівець, професійна діяльність, поведінка, здоров'я, духовно-моральні основи.

Чеботарева И. В.

Профессиональное здоровье как составляющая духовно-нравственных основ профессиональной модели поведения будущего специалиста

В статье представлена проблема профессионального здоровья сквозь призму духовно-нравственного становления личности будущего специалиста. Отмечено, что профессиональная деятельность занимает в жизни человека много времени и для ее эффективного осуществления должно быть сформировано профессиональное здоровье. Особое значение профессиональное здоровье приобретает в современных условиях, когда быстрыми темпами происходят изменения во всех сферах человеческого бытия, отмечается

эмоциональная перегрузка человека во многих профессиональных сферах, наблюдаются тенденции к распространению разных профессиональных заболеваний и т.п. Подчеркнуто, что усвоение студентами ВУЗ профессионально-этических норм содействует формированию способности решать в будущем профессиональные задачи на основе ответственности, совести, чести, порядочности и т.п. Доказано, что наличие физического, психического и духовного здоровья у специалиста является условием эффективной деятельности и профессионального долголетия. Проанализированные взгляды ученых могут стать научной базой при формировании духовно-нравственных основ профессиональной модели поведения специалиста.

Ключевые слова: специалист, профессиональная деятельность, поведение, здоровье, духовно-нравственные основы.

Такі вимоги до сучасного фахівця як мобільність, відповідальність за наслідки професійних рішень, конкурентоспроможність на ринку праці, здатність постійно підвищувати рівень професіоналізму ставлять людину в умови інтелектуальної, моральної й фізичної напруги, а в багатьох випадках й перевтоми. Самим цінним на Землі є, безперечно людина, її здоров'я, яке є умовою повної життєвої реалізації. В умовах підвищеної інтенсивності професійної діяльності проблема здоров'я, його збереження набуває все більшої актуальності, бо від його рівня залежить успішність професійної діяльності, творчої реалізації та досягнення вершин професійної майстерності.

В Уставі Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.) дається таке визначення: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень” [12]. У багатьох дослідженнях (Т. Бойченко, В. Горащук, П. Калью, Н. Колотій, А. Царенко, Ю. Жеребецький, В. Язловецький) здоров'я представляється як цілісне утворення, що складається з таких компонентів як фізичне, психічне, духовне, соціальне.

Виходячи з того, що професійна діяльність займає в житті людини багато часу та вимагає немалих зусиль для її ефективного та успішного здійснення мають бути створені й відповідні умови. Однією з таких умов, безперечно, є міцне професійне здоров'я. На нашу думку, професійне здоров'я тісно

пов'язане з моральними аспектами професійної діяльності особистості. Людина з міцним здоров'ям здатна проявляти моральну стійкість, тобто вирішувати професійні проблеми на етичній основі. Тому ми вважаємо за необхідне розгляд проблеми професійного здоров'я крізь призму духовно-морального становлення особистості майбутнього фахівця. На нашу думку, професійне здоров'я має бути однією зі складових духовно-моральних основ професійної моделі поведінки майбутнього фахівця.

Однак, на сьогоднішній день педагогічне осмислення проблеми професійного здоров'я як складової духовно-моральних основ професійної моделі поведінки майбутнього фахівця не стало предметом детального наукового аналізу, що і стало метою нашої статті.

Однією з важливих особливостей сучасного виміру є величезний потік інформації, який фахівець має аналізувати, обробляти та застосовувати в своїй професійній діяльності. На думку Е. Тофлера, швидкість з якою сучасний фахівець змушений обробляти інформацію приводить до перезбудження свідомості людини, а як наслідок зниження його здоров'я. Швидкість життя приводить до підвищення й швидкості прийняття рішень, що, також впливає на психічний стан людини, й безперечно, на її здоров'я [11].

А. Маслоу в роботі „Дальні межі людської психіки” зосереджує увагу на психічному здоров'ї особистості та заключає, що його наявність сприяє досягненню високого рівня самоактуалізації людини. Здорові в психологічному сенсі індивіди, за А. Маслоу, мають високі показники розвитку когнітивних і перцептивних здатностей, вони творчі, сильні та праведні особистості. Ці люди мають такі якості як альтруїзм, „високі спрямування душі”, справедливість. Вчений вважає, що за такими людьми майбутнє суспільства й основна задача біологічної науки має полягати у „виведенні повноцінної, здорової породи людини і що виконання цієї задачі немислимо без вивчення всіх тих умов, які сприяють або навпаки перешкоджають всебічному розкриттю людських можливостей” [7, с. 23].

Е. Фромм підкреслює, що особистість, яка нехтує етичними законами, самодеструктивна, її поведінка деструктивна й по відношенню до інших, а її психічне здоров'я знаходиться під загрозою. Психолог зазначає, що вчинки людини визначаються її ціннісними судженнями, на їх правильності базується психічне здоров'я. Однією з умов прояву та збереження здоров'я є наявність в людині поваги до власного життя та життя інших. Здорова особистість за Е. Фроммом має такі якості як шляхетність, любов та мужність, вона цінує такі ж якості й в іншій людині [13].

А. Маркова відмічає, що здоров'я є умовою збереження цілісності особистості в професії впродовж всього життя. Професіоналом вважається саме та особистість, яка зуміла зберегти свою цілісність та здоров'я при ефективній роботі. Автор підкреслює, що проблема збереження професійного здоров'я є проблемою не окремого фахівця, а суспільства в цілому, бо його рівень визначає трудовий та професійний потенціал суспільства. А. Маркова вважає, що для збереження професійного здоров'я людина має розробити свою власну життєву стратегію та дотримуватися неї. Цінними для нашого дослідження представляються наступні елементи стратегії самозбереження: підсилення своїх позитивних якостей та згладжування негативних, підтримання позитивної «Я» – концепції як професіонала; створення оптимістичної професійної перспективи, образу себе в професії; установка на творчість; вміння вести внутрішній діалог, вміння розглядати будь-яку ситуацію з різних точок зору; внутрішня особистісна відповідальність; внутрішня гармонія, здатність жити в ладу з самим собою, вміння себе розуміти; вміле використання чужого досвіду зі збереженням власного стилю, індивідуальності та творчості [6].

З нашої точки зору перераховані життєві стратегії сприятимуть збереженню людського в людині, зміцненню її в духовному плані та є умовою моральної надійності у будь-якій професійній сфері.

Л. Мітіна [8] характеризує професійне здоров'я педагога як здатність зберігати та активізувати ще й регулятивні механізми, які забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості. Автор відзначає, що

збереження професійного здоров'я педагога або його відновлення є управління механізмами, які сприяють прийняттю відповідального рішення, формуванню позитивного ставлення до себе, відкритості до світу, до змін, що відбуваються в ньому. Така позиція Л. Мітіної підтверджує нашу думку стосовно розгляду професійного здоров'я як компонента духовно-моральних основ професійної діяльності. Здоровий фізично й психічно педагог має сприятливі умови як для власного духовного розвитку, так й розвитку своїх вихованців. Як відмічає автор, професійне здоров'я є умовою успішної професійної діяльності, воно стає базовою властивістю людини, її суб'єктивною цінністю.

Л. Мітіна представляє концепцію збереження професійного здоров'я педагогів, показником якого є такі компоненти як педагогічна спрямованість, педагогічна компетентність та емоційна (поведінкова) гнучкість. Педагог має бути готовий до адекватного емоційного реагування на поведінку своїх учнів, а також мати здатність цінити їх думки, розуміти, приймати їх переживання [8]. На нашу думку, емоційний компонент є важливою складовою професійного здоров'я будь-якого фахівця. Вміння людини емоційно адекватно реагувати в нестандартних ситуаціях і приймати правильне рішення; прислуховуватися до думок колег, здатність розуміти іншу людину, співпереживати їй є ознакою професійного здоров'я.

Г. Нікіфоров визначає професійне здоров'я як інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками з метою оцінки її здатності до визначеної професійної діяльності протягом заданого періоду життя, а також стійкість до негативних факторів, що супроводжують цю діяльність [9, с. 508].

Г. Нікіфоров зауважує, що не тільки професійна компетентність впливає на надійність в професійній діяльності та професійне довголіття, а й наявність у фахівця моральних якостей. „Гордість за якісну виконану роботу, професійна чесність, усвідомлення не тільки юридичної, але й моральної відповідальності перед людьми, благополуччя, а нерідко й життя яких довірені йому за обов'язком служби, – все це обов'язкові складові моральної надійності фахівця”

[9, с. 491]. Вчений підкреслює, що наявність у фахівця сформованої совісті, як внутрішнього морального контролю є ознакою професійного здоров'я.

Процес формування професійного здоров'я у студентів ВНЗ має починатися ще на перших етапах професіоналізації. Великого значення в цьому процесі набуває формування в суб'єкту навчання відповідального ставлення до свого здоров'я, розуміння того, що від фізичного, психічного та духовного стану залежить його реалізованість не тільки в професійній сфері, а в її сімейній, громадянській тощо. Безперечно, усвідомлення студентською молоддю цінності здоров'я не є автоматичним процесом. Має бути здійснена допомога з боку викладачів ВНЗ як в процесі аудиторної, так і позааудиторної роботи. У кожного студента, з урахуванням його індивідуальних особливостей, специфіки майбутньої професійної діяльності, має бути розроблена власна програма роботи над собою.

Г. Нікіфоров наводить ряд позицій такої програми, зміст яких, на нашу думку, можна корегувати в залежності від майбутнього роду діяльності: готовність до постійного самозмінення; внутрішня особистісна відповідальність за власне здоров'я; здатність жити в узгодженості з самим собою; здатність до самовідновлення після перенавантажень; вміння перемагати небажаний настрій; оволодіння прийомами саморегуляції; попередження особистісних деформацій у професії; підтримання інтелектуального та творчого потенціалу; вміння здійснювати розумову релаксацію; виключення з життя стратегій поведінки, що руйнують особистість [9].

В. Валовік і Т. Целуйкіна зазначають, що основною ознакою професійного здоров'я є прагнення особистості до самовдосконалення, до професійного розвитку згідно високим духовним та моральним ідеалам. Здорова людина проявляє узгодженість сенсу життя (виробленої життєвої стратегії) з цілями професійної діяльності, моральними вимогами професії. Автори доводять, що невідповідність фахівця моральним вимогам професії (подвійний моральний стандарт) приводить до психічного вигорання, яке, в своє чергу, може стати причиною моральної ненадійності фахівця, серйозного

порушення ним етичних норм в професійній діяльності, що в цілому буде впливати на зниження рівня професійного здоров'я [3].

Г. Вербіна розглядає проблему побудови фахівцем власної стратегії якості життя як умови збереження професійного здоров'я. Автор зауважує, що професійне здоров'я слід розглядати як основу людського капіталу, в якомусь сенсі „банк”. „Банк здоров'я – це сформовані в результаті інвестицій індивідуальне, психічне, професіональне і духовне здоров'я, знання, здібності, вміння, досвід, здоров'язберігаюча компетентність, емоційний інтелект, рівень культури” [4, с. 120].

Цінними для нашого дослідження є думки В. Ананьєва щодо проблеми здоров'я, його збереження та розвитку. Автор в роботі „Основи психології здоров'я” представляє набір характеристик здорової особистості, які, на нашу думку, можуть скласти характеристику професіонала як духовної особистості: робить добрі справи й не очікує за це вигоди; сприймає критику як можливість самовдосконалення; відповідальна за свої вчинки; адекватно сприймає реальність; залишається вірною поставленій меті, навіть якщо заважають обставини; емоційно стримана; має власну думку; бачить різницю між добром та злом, метою і засобом її досягнення; має невороже почуття гумору; живе природно, просто; має досвід переживання вищих станів; терпляча, толерантна, демократична, креативна; має почуття приналежності до всього людства, хоча бачить його недоліки; черпає енергію життя з природи, спілкування з прекрасним тощо [1].

Професійна діяльність може впливати на людину як позитивно, так і негативно, що проявляється в професійній деформації, яка полягає у формуванні того чи іншого професійного типу особистості, який проявляється й поза професійною сферою. Професійна деформація особистості за своєю модальністю може бути як позитивною, так і негативною. Благодійний виховний вплив професії на фахівця проявляється у сформованості ціннісного ставлення до праці, інтересу до того, що пов'язано з його професійною діяльністю, творчості, накопиченні професійного досвіду тощо. Негативні

зміни в поведінці людини проявляються в таких якостях як черствість, бюрократизм тощо [2].

Очевидно, що позитивний вплив професії відбивається на зміцненні професійного здоров'я особистості. Негативні ж професійні деформації в поведінці людини руйнують її як особистість, приводять до руйнування всіх складових здоров'я – фізичного, духовного та психічного.

Специфічним видом професійної деформації являється емоційне вигорання, причинами якого є інформаційна перевантаженість, страх втрати роботи, матеріальна нестабільність тощо. Всі ці негативні моменти ставлять фахівця в стресові умови, довготривалість яких й приводить до виникнення синдрому емоційного вигорання. Він представляє собою поступову втрату емоційної, фізичної, когнітивної енергії, що проявляється в симптомах зниження задоволення від своєї роботи, фізичного, емоційного, розумового виснаження, появи особистісної відстороненості у професійних справах [10].

Сучасні вчені зазначають, що емоційне вигорання в більшості випадках характерно для людей групи професії „людина-людина”. Небезпечним елементом у цьому синдромі є, на нашу думку, поява особистісної відстороненості, тобто байдужості до людини, яка потребує допомоги професіонала. Особливо це стосується таких фахівців як педагоги, медики, соціальні працівники, юристи, тренери тощо. За Є. Климовим основними особистісними якостями такої групи професії мають бути: вміння розуміти людей, витриманість, вміння виявляти вплив на інших, спокійність, тактовність, доброзичливість [5].

Як показують сучасні медичні дослідження синдром емоційного вигорання приводить до порушення й соматичного здоров'я (часті простуди, загострення хронічних захворювань, розлад серцево-судинної системи тощо). Звичайно, що зниження показників соматичного здоров'я відбивається й на якості роботи фахівця. Виснажена людина не тільки не здатна до духовно-емоційного виконання своїх професійних обов'язків, а й не спроможна навіть жити в ладу з самою собою, привести свою особистість в цілісний духовний

стан. Очевидно, що в стані емоційного вигорання людина здатна на серйозні порушення професійно-етичної етики, а в деяких випадках й юридичних законів.

Незважаючи на те, що у кожній професійній діяльності можуть виникати безліч негативних моментів, які ми зазначали вище, будь-який суб'єкт діяльності, який вступає у міжпрофесійні стосунки сподівається на позитивне ставлення до нього, більш того на душевний відгук, розуміння, допомогу у вирішенні як професійних, так і особистих проблем. Тому ми вважаємо, що однією з ознак професійного здоров'я обов'язково має бути емпатичне сприйняття інших людей. Бажання допомагати людям як в своїй професії, так і в повсякденному житті має бути нормою для людини, а не виключенням, це повинно стати звичкою людини, її нагальною потребою. Позитивне ставлення до іншої людини, прийняття та признання цілісності її особистості науковці називають емпатією, яка проявляється в любові, співчутті, довірі. Звичайно, такі позитивні властивості людини можуть стати основою формування її морально-духовних якостей.

Отже, аналіз наукової думки показав, що процес професіоналізації буде ефективним за умов побудови професійної моделі поведінки на основі збереження здоров'я, яке є запорукою тривалої повноцінної, успішної, ефективної та духовно-спрямованої професійної діяльності.

Література

1. **Ананьев В. А.** Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологи здоров'я / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. **Безносков С. П.** Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.
3. **Валовик В. И.** К вопросу о нравственности специалиста в контексте профессионального здоровья / В. И. Валовик, Т. Г. Целуйкина // Труды СГА.

Вып. 2. Юриспруденция. Образование. Психология. Экономика. Философия. Лингвистика. – М. : Издательство СГУ, 2010. – С. 46-54.

4. **Вербина Г. Г.** Качество жизни и профессиональное здоровье специалиста / Галина Георгиевна Вербина // Альманах современной науки и образования. 2011. – № 4 (47). – С. 118–120.

5. **Климов Е. А.** Образ мира в разнотипных профессиях: учеб. пособие / Е. А. Климов. – М. : МГУ, 1995. – 224 с.

6. **Маркова А. К.** Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 312 с.

7. **Маслоу А. Г.** Дальние пределы человеческой психики / Абрахам Гарольд Маслоу; [перев. с англ. А. М. Татлыбаевой]; науч., ред., вступ. статья и коммент. Н. Н. Акулиной. – СПб. : Евразия, 1999. – 432 с.

8. **Митина Л. М.** Концепция профессионального долголетия / Л. М. Митина // Директор школы. – 1998. – № 5. – С. 31–36.

9. **Психология здоровья:** учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

10. **Скугаревская М. М.** Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Мед. новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.

11. **Тоффлер Э.** Шок будущего / Э. Тоффлер; [пер. с англ.]. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 557 с.

12. **Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения** // Всемирная Организация здравоохранения: Основные документы; [пер. с англ.]. – 39-е изд. – М. : Медицина, 1995. – 208 с.

13. **Фромм Э.** Человек для себя. Исследование психологических проблем этики / Э. Фромм. – Мн. : ПКМП „Коллегиум”, 1992. – 253 с.

Chebotariorova I. V.

Professional Health as a Component of Moral and Spiritual Basis of Professional Pattern of Behavior of a Future Specialist

The problem of professional health in the light of moral and spiritual formation of a future specialist is presented in the article. It has been stated that the professional

activity takes a lot of time in person's life and for its effective performance a professional health must be formed. The professional health gains more meaning in nowadays conditions, when changes in all spheres of human life happen at a great rate, the emotional overload of a person in many professional spheres is being marked, the tendencies to the spreading of different professional illnesses are being observed etc. It has been marked that the preservation of professional health is not only a problem of a separate personality, which is a part of a working potential of a country, but also a problem of the whole society. Thereafter institutions of higher learning have a task of creating favorable conditions as to the formation in future specialists a strategy of self-preservation of professional health, which contains such basic components as the creation of optimistic professional perspective, the aim at creativity, inner harmony, strengthening of positive qualities and smoothing of negatives ones.

It has been pointed out that the mastering of professional and ethical norms by the university students will add to the formation of an ability to solve in the future professional tasks on the basis of responsibility, conscience, honor, honesty etc. It has been proved that the presence of physical, mental and spiritual health is a condition of an effective activity and professional long life. The analyzed thoughts of scientists can become a scientific basis in the formation of moral and spiritual basis of professional pattern of behavior of a specialist.

Key words: specialist, professional activity, behavior, health, moral and spiritual basis.

Відомості про автора

Чеботарьова Ірина Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Луганськ).

Стаття надійшла до редакції 04.04.2014 р.

Прийнято до друку 30.05.2014 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Зеленов Є. А.