

залежність: чим вищий курс – тим нижчий показник. Явище спаду може бути причиною того, що з кожним курсом студенти отримують соціальну незалежність і в них немає необхідності затверджувати своє «Я» в соціумі.

Найнижчий відсоток у показника характеристики «Я» професійне з невеликим темпом росту від 2-го по 4 курс. За 2 роки навчання відсоток виріс лише на 6%. Не дивлячись на отримання професійних знань під час навчання, студенти – майбутні психологи мають певні труднощі в ототожненні себе з професіоналом, оскільки подальша праця потребує більш розважливого і серйозного підходу.

При підрахунку коефіцієнту кореляції (за Пірсоном), ми отримали певні позитивні результати: статуси професійної ідентичності кожного з студентів були проранжовані за рівнем сформованості, де несформована – 1, нав'язана – 2, мораторій – 3, сформована – 4. Далі ці показники були занесені в комп'ютерну програму «SPSS 17», після чого вони були порівняні з даними тесту «Хто я?», а саме з параметром «Я-психологічне». Отримані результати свідчать про наявність стійкої лінійної взаємозалежності ($r=0.900$).

Отже, за результатами емпіричного дослідження професійної ідентичності майбутніх психологів відомо, що «Я-концепція» має значний вплив на формування професійної ідентичності. Зміцнення і формування позитивної «Я-концепції» – це завдання учасників освітнього процесу, оскільки позитивна «Я-концепція» сприяє розкриттю і реалізації внутрішніх можливостей студента в напрямку його успішної професійної підготовки.

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

*І. М. Гресько,
аспірант кафедри психології,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

Для повноцінного функціонування в суспільстві сучасній людині потрібно швидко адаптуватися до нових умов життя. Однак, стрімкий темп життя, повсякденні мікростреси залишають мало місця для відновлення внутрішнього ресурсу особистості. За останній рік пандемія стала новим викликом для населення, адже звичні види діяльності зазнали суттєвих змін, зокрема навчання та робота перейшли в дистанційний формат. І дітям, і дорослим донині приходится пристосовуватися до нового режиму дня, до освоєння нових онлайн-платформ для зустрічей з колегами, виконанню робочих обов'язків вдома. Таке змішання ролей, коли батьки вимушено замінюють дітям шкільних вчителів, та перетворення домішки на місце роботи, в першу чергу, позначається на самопочутті людини, її психологічному благополуччі та професійному здоров'ї.

Відмінна працездатність, результативність роботи, наявність позитивного настрою на виконання робочих обов'язків властива людям, які володіють професійним здоров'ям. Існують професії, які характеризуються дуже високим показником професійного вигорання, зазвичай це трудова діяльність пов'язана зі спілкуванням та взаємодією з людьми (лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники та інші). Такі фахівці потребують більш ретельного та бережливого ставлення до себе, власного здоров'я і самопочуття. Однак, безперечно, збереження і підтримання професійного здоров'я важливе для фахівців будь-якої галузі, тим паче в карантинних умовах, що накладають свій відбиток на самопочуття всіх людей.

Дослідження сфери професійного здоров'я почалося досить недавно. Так, питання здоров'я особистості у професійній діяльності досліджували Р. А. Березовська, Т. Ю. Богачева, Г. Г. Вебрина, Т. М. Дзюба, Г. М. Мешко, М. В. Сокольська та ін.

Мета роботи – теоретичний огляд проблеми збереження професійного здоров'я в умовах пандемії.

Основним завданням кожної людини в умовах пандемії є збереження власного здоров'я та здоров'я своїх близьких. Варто зазначити, що здоров'я – це багатогранне поняття, адже різні дослідники мали власний підхід до його розуміння. Аналіз наукової літератури показав, що здоров'я можна визначити як здатність людини зберігати та розвивати себе й середовище свого існування, або як здатність до адаптації. Також науковці відзначають, що здоров'я є формою життєдіяльності організму, що забезпечує йому необхідну якість життя і максимально можливу його тривалість при впливі багатьох факторів (соціальні, психологічні, виробничі, природно-кліматичні тощо). Відповідно, здоров'я – це стан організму, який забезпечує тривалість життя людини, фізичну та інтелектуальну працездатність, добре самопочуття. Крім того, українська дослідниця Т. М. Дзюба в одній зі своїх робіт зазначає, що здоров'я є динамічним процесом, коли людина в певні періоди свого життя може характеризуватися абсолютним здоров'ям та добрим самопочуттям, а в інші – граничними до хвороби станами. Тож здоров'я доцільніше розуміти як процес збереження і розвитку фізіологічних, біологічних та психологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя (Дзюба Т. М., 2014). А для збереження наявних ресурсів здоров'я людина має характеризуватися відповідальним ставленням до здоров'я, тобто позицією особистості, яка обумовлює реакції та вольове здійснення діяльності щодо факторів здоров'я (Гусак П. М., 2009).

Під час здійснення трудової діяльності людина має турбуватися не лише про стан індивідуального здоров'я, а й слідкувати за професійним здоров'ям, що є інтегральною характеристикою функціонального стану організму, якому властива динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з ним ефективність та професійна успішність, здатність протистояти негативним чинникам, що виникають в процесі праці. Також психологи виділяють критерії професійного здоров'я особистості, до яких відносять наявність фізичних та

творчих сил, психічну рівновагу, гармонійні стосунки з оточуючими, цілеспрямованість, здатність до адаптації, планування та впорядкування своїх дій, почуття професійного обов'язку, критичне мислення та креативність. Деякі ознаки професійного здоров'я характеризують позитивну Я-концепцію, зокрема упевненість у собі, адекватність самооцінки та рівня домагань, оптимізм, внутрішню узгодженість та конгруентність (Мешко Г. М., 2019). Таким чином, стає зрозумілим, що збереженню професійного здоров'я сприяє відповідальне ставлення до індивідуального здоров'я та позитивна Я-концепція.

Варто зазначити, що фахівцю будь-якої галузі в певні періоди його трудової діяльності загрожує професійне вигорання, що є складним психофізичним феноменом, який включає емоційне, розумове й фізичне виснаження людини через тривале емоційне напруження у зв'язку з професійною діяльністю у сфері «людина-людина». Ознаками даного стану є наростання емоційного виснаження, збайдужіння до виконання обов'язків на роботі, зниження мотивації, негативізм щодо себе та своїх колег, відчуття власної професійної непридатності, незадоволеність роботою, які в сукупності можуть призводити до хронічної втоми, роздратованості, нервовості тощо (Миرونчук Н. М., 2016).

Для запобігання виникнення професійного вигорання та збереження професійного здоров'я в умовах пандемії варто взяти до уваги наступні рекомендації:

- проявляти до себе уважність, щоб відслідковувати перші симптоми втоми від трудової діяльності і, відповідно, виділяти час на відпочинок;
- дотримуватися режиму дня, піклуватися про повноцінний сон та виділяти час на заняття фізичною активністю, що відволікають від роздумів про робочі завдання та допомагають вивільнити накопичену негативну енергію;
- при можливості варто розмежовувати в домівці робоче місце та місця для відпочинку, дозволля з рідними та інших справ (наприклад, працювати лише за комп'ютерним столиком, а не на дивані, де проводите час з близькими);
- ставити перед собою реальні робочі цілі та завдання в реальні терміни, не вимагати від себе більшого, ніж можете виконати;
- якісно проводити час з рідними та близькими (спільна вечеря, перегляд фільму, спілкування про проведений день тощо).

Якщо ж з'являються перші ознаки професійного вигорання, то найпершим важливим кроком до вирішення проблеми є усвідомлення власного стану, за чим слідує бажання гармонізувати власне професійне життя. В даному випадку слід звертатися за допомогою до психолога-консультанта, який допоможе вийти з цього стану, віднайти внутрішній ресурс та відновити професійне здоров'я.

Таким чином, професійне здоров'я є одним із аспектів загального благополуччя особистості, що забезпечує професійну успішність та ефективність. Так як більшість людей велику частину власного життя проводять на роботі, то турбота про себе як суб'єкта праці є важливою умовою збереження професійного здоров'я. Оскільки здоров'я є динамічним процесом, що вимагає постійного впливу та турботи, то фахівець будь-якої сфери для запобігання професійного вигорання, особливо в умовах пандемії, має усвідомити відповідальність за власне благополуччя і дотримуватися простих рекомендацій.

В контексті даної проблематики подальші наукові пошуки вбачаємо у дослідженні впливу Я-концепції на професійне здоров'я особистості.

РЕСУРСНІСТЬ УЧЕНИХ У ПРОБЛЕМАТИЦІ ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Г. В. Гуменюк,

кандидат психологічних наук, доцент,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Стресогенність сучасного життя, що обумовлена мінливістю і невизначеністю умов життєдіяльності, підсилюється такими ціннісно-смысловими пріоритетами, як «культ успіху», «культ кількості атрибутів успішності», «культ сили», які стають причинами поширення надмірного напруження, перевтоми, тривожності та зрештою депресії. За таких умов збереження і зміцнення професійного здоров'я людини як головного критерію її працездатності є гостро запитаною.

Відповіддю на цей запит стало виокремлення нового науково-практичного напрямку – психологія професійного здоров'я (occupational health psychology), який виник і розвинувся на межі таких прикладних дисциплін, як психологія здоров'я, організаційна психологія і психологія праці. Його мета – вивчення соціально-психологічних та організаційних аспектів складної динамічної взаємодії між працею і здоров'ям людини, а також сприяння у створенні безпечних у сенсі здоров'я робочих місць (Березівська Р. А., 2012). Основний вектор досліджень цього напрямку, спрямований на вивчення ресурсів особистості фахівця та складових його здоров'я (психічного та психологічного), його збереження в професійній діяльності, професійна задоволеність у контексті можливостей їх розвитку (Вірна Ж. П., 2011; Ложкін Г. В., 2011; Березівська Р. А., 2012; Сокольська М. В. 2012 та ін.) тощо.

Особливо ця проблема актуальна для вчених, які у професійному відношенні є представниками однієї з груп ризику. Адже праця наукових співробітників – розумова, яка потребує задіяння творчого мислення в ситуаціях об'єктивної та суб'єктивної невизначеності. Це вимагає значного