

внутрішньоособистісними та міжособистісними конфліктами, проблемами адаптації та соціалізації, проблемами сексуального характеру, а також стратегіями самореалізації та досягнення життєвого успіху особистості.

ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

І. В. Болотнікова,

кандидат психологічних наук,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Дослідження феномену «професійного здоров'я» об'єднує проблематику двох галузей психологічної науки: психології здоров'я і психології праці. Психологія здоров'я являє собою сукупність накопиченого досвіду і наукових знань про процеси психологічного характеру, що впливають на фізичний стан особистості і сприяють його поліпшенню. Психологія праці досліджує психологічні особливості праці як специфічної людської діяльності і розглядає особистість як її суб'єкт.

Поява поняття «професійне здоров'я» обумовлена необхідністю вивчення можливостей людського організму щодо виконання певного набору та обсягу професійних дій, а також визначення певних критеріїв здатності людини ефективно здійснювати дії, що є властивими для певної професійної діяльності. Великої уваги при цьому надається збереженню як фізичного, так і психологічного здоров'я індивіда в процесі професійної діяльності, що, в свою чергу, є важливою умовою її тривалості та ефективності.

Проблему професійного здоров'я вивчали і вивчають багато вітчизняних і зарубіжних вчених, однак, досі не існує якогось одного фундаментального визначення даного поняття. Зазвичай під ним розуміють збереження фізичного та психологічного здоров'я людини, що працює за обраною професією.

Проаналізуємо основні особливості професійного здоров'я.

1. Воно характеризується взаємовідносинами індивіда з навколишнім соціальним і робочим середовищем, а також висвітлює відповідність психофізіологічних можливостей особистості вимогам певної професійної діяльності.

2. Здатність людини відновлювати пошкоджені функції власного організму під час трудової діяльності відповідно до умов і режиму її роботи є важливим чинником її професійного здоров'я.

3. Професійне здоров'я є відображенням ступеня соціальної самореалізації людини, а також є одним з важливих чинників ефективності її праці за обраною професією.

4. Поняття професійного здоров'я передбачає безпеку професійної діяльності, збереження психологічного і фізичного здоров'я, а також професійного довголіття фахівця.

Розглянемо чинники, що обумовлюють ступінь професійного здоров'я:

- Психологічний та фізичний стан здоров'я особистості і вплив на нього робочих умов;
- відповідність індивідуальних психофізіологічних особливостей та здібностей специфіці обраної професії;
- відповідні умови професійної діяльності (дотримання режиму праці та відпочинку, організація робочого місця, відповідність професійної діяльності нормам безпеки праці, тощо);
- ступінь фізичної та психологічної адаптованості особистості до фізичних умов праці, набору вимог до певної професійної діяльності та до соціального оточення;
- внутрішня позитивна мотивація у професійній діяльності, прагнення до саморозвитку;
- наявність психологічної підтримки з боку колег, рідних і практичних психологів, створення доброзичливої атмосфери в робочому колективі;
- орієнтованість на здоровий спосіб життя.

Професійне здоров'я має тісний зв'язок з якістю та ефективністю професійної діяльності, особистісними якостями, що є важливими для реалізації в професії, професійною придатністю і працездатністю, а також є важливим чинником професійного самоздійснення.

КОНСТРУКТИВНА КОНФЛІКТНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Б. О. Бортун,

аспірант кафедри психології і педагогіки,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Дослідження проблеми психологічного здоров'я передбачають індивідуально-психологічні характеристики особистості, що пов'язані зі здатністю та готовністю людини попереджати й вирішувати конфлікти. Стан психологічного здоров'я особистості безпосередньо пов'язаний із впливом оточення та має «миготливу природу», тобто здоров'я та нездоров'я одночасно присутні у вигляді суперечливих суб'єктивних тенденцій і смислових змістів, кожна з яких може бути домінуючою в окремі моменти життя. Характер ставлення до життя та до інших людей є відображенням психологічного здоров'я особистості.