

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.

Перед тим, як заглиблюватися в психологічні нюанси конструктивної конфліктності як показника психологічного здоров'я особистості, слід визначитися із вихідними позиціями.

У сучасній науці поняття «здоров'я» і дотепер не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення, характеризується багатозначністю та неоднорідністю складу. Згідно визначенню, що подано в преамбулі Уставу ВООЗ, здоров'я – це такий стан людини якому властиві не лише відсутність хвороби та фізичних дефектів, але й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя.

Теоретичний аналіз показав, що здоров'я – це одночасно стан і складний динамічний процес, що включає дозрівання та зростання фізіологічних структур і роботу організму, розвиток і функціонування психічної сфери, становлення, самовизначення й позиціонування особистості. Людина може бути здоровою лише за певних умов життя.

Розгляд поняття «здоров'я» є не можливим поза вивченням самої людини. Людина – явище багатопланове й репрезентує собою складну різнорівневу систему. Здоров'я є інтегральною характеристикою функціонування та розвитку людини. Аналіз наукової літератури дозволяє виділити такі рівні здоров'я: фізичне, соціальне, психічне, психологічне. Здоров'я – явище цілісне й виділення окремих складових має умовний характер, і в концептуальному плані допустимо лише тією мірою, в якій кожен рівень виділення розуміється як випадок розгляду цілісного феномена під певним кутом зору. Щодо фізичного здоров'я розбіжностей немає, воно обумовлено морфофункційними особливостями й властивостями організму.

Соціальне здоров'я характеризує адекватність сприйняття людиною соціальної дійсності. При визначенні психічного та психологічного здоров'я існують різні точки зору. Психічне здоров'я – це такий стан психіки, що характеризується цілісністю й узгодженістю всіх психічних функцій організму. Психологічне ж здоров'я забезпечує гармонію між людиною та суспільством (Ложкін Г. В., Волянчук Н. Ю., 2019).

Поняття «психологічного здоров'я» фіксує суто людських вимір, по суті, є науковим еквівалентом здоров'я духовного. Проблема психологічного здоров'я – це питання норми та патології у духовному розвитку особистості людини. Критеріями, що визначають психологічне здоров'я є спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині (Шувалов А. В., 2009).

Головна ідея (завдання) даної публікації – теоретично обґрунтувати можливість виокремлення конструктивної конфліктності в якості показника психологічного здоров'я особистості.

Професійне становлення сучасної молоді відбувається в складних соціально-економічних умовах, опинившись під різнобічним пресингом не тільки національних, але й світових тенденцій, вона несе на собі відбиток майнової диференціації та різних можливостей. Це підсилює протиріччя між об'єктивними умовами статусної ієрархії, приналежності до соціальної групи й суб'єктивною думкою молоді людини про своє місце в соціальній

структурі. Їх настрої нестійкі, маятник їх коливань має надзвичайно широку амплітуду: від палкої підтримки будь-яких трансформацій і змін у суспільстві до соціальної апатії. Сьогодні, вочевидь, у молодіжному середовищі переважають процеси диференціації. Причому фактори, що диференціюють, виявляються більш яскраво, аніж ті, що інтегрують. Це пов'язано насамперед із тим, що в умовах радикального перетворення суспільства відбуваються глибокі зміни в його соціальній стратифікації, однією з особливостей якої є соціальна поляризація, заснована на майновому розшаруванні. Наслідком такої ситуації є посилення напруженості й конфліктності в молодіжному середовищі. Насамперед це внутрішньо особистісні конфлікти, конфлікти у взаємостосунки з батьками, однолітками, у професійному та студентському середовищі.

Студентство – це не стільки специфічна соціальна або демографічна група суспільства, а особлива його частина, що знаходиться в становленні, положення якої детерміновано соціально-економічним станом суспільства. Специфіка полягає насамперед у тому, що молодь у соціальному і віковому відношенні знаходиться в перехідному стані. Період студентського віку має низку специфічних особливостей, але за своєю суттю «кризової насиченості» посідає одне із перших місць в індивідуальному розвитку людини. Типовими особливостями даної вікової групи є потреба стати внутрішньо незалежною людиною, самовизначитися в оточуючому світі, пізнати себе, свої можливості та своє покликання в житті, самоствердитися. Водночас віковою особливістю є нестійкість емоційної сфери, висока ситуативна тривожність. Найбільш важливі проблеми особистісного рівня проявляються в студентів у недостатній самостійності, неадекватності самооцінки та рівня домагань, юнацькому максималізмі й негативізмі, зайвій критичності й скептицизмі, не сформованості навичок спілкування. Все це дозволяє говорити про конфліктогенність студентського соціуму.

Узагальнення спеціальних праць, що присвячені проблемі здоров'я, дозволяє висунути важливе аксіоматичне за своєю суттю положення: конструктивна конфліктність є показником психологічного здоров'я особистості студента.

Психологічно здорова особистість інтегрована в соціум, дотримується встановлених суспільством правил поведінки, що не порушує спокою оточення, успішно пристосовується до змін у соціальній ситуації. Вона в усьому відповідає своєму соціальному оточенню.

Конструктивна конфліктність особистості як інтегративна здатність особистості до розгорнутої категоризації предмету конфлікту, рефлексії його наслідків, генерування нових сенсів у конфліктній ситуації, трансформації будь-якого протиріччя в позитивне русло, контекстуального визначення ефективної стратегії поведінки та самоконтролю, уможливорює набуття позитивної установки на успішне вирішення конфлікту та прояв активності в процесі пошуку оптимальних рішень (Бортун Б. О., 2019).

Стикаючись із новою конфліктною ситуацією, вирішуючи певні протиріччя, особистість репрезентує сукупність внутрішніх умов, які опосередковані зовнішніми вимогами. Важливим предиктором, що впливає на вибір стратегії поведінки в конфлікті є контекст, без врахування якого здійснити аналіз її адекватності і ефективності неможливо.

Динаміка трансформації протиріч у позитивне русло залежить від здатності студента йти на конструктивний компроміс, на приглушення актуальності проблем, що викликали конфлікт, розгрупування або групування проблем, зміну точок зору, зміну намірів, зміну жестів. Практика зацікавленості, зосередженості може трансформувати злість, біль, ненависть у співчутті, радість, любов. Інакше, трансформація будь-якого протиріччя в позитивному напрямі, вимагає глибокого розуміння себе та свого співіснування, своїх взаємовідносин із іншими і можлива за умови психологічного здоров'я особистості.

Дослідження конструктивної конфліктності в школі М. М. Кашапова (2013) засвідчують, що конфліктні ситуації стимулюють прояв як ретроспективної, так перспективної рефлексії. Рішення, яке людина ухвалює при виявленні надситуативного рівня проблемності, є рішенням більш високого порядку, ніж при виокремленні ситуативного рівня проблемності. Пошук подібних рішень спонукає людину до прогнозування результату, до детального уявлення можливих наслідків. На його думку, інтегративна характеристика конструктивної конфліктності найімовірніше посідає не в стратегіях поведінки, не в особистісних характеристиках, що зумовлюють вибір конкретних стратегій, а в типі мислення, що визначає загальний вектор конструктивної конфліктності.

Основу конструктивної конфліктності утворює суперечлива єдність у структурі особистості, що є передумовою творчих, надситуативних рішень.

У структурі конструктивної конфліктності здатність до самоконтролю виступає як умова адекватного психічного відображення особистістю власного внутрішнього світу і конфліктної ситуації, яка усвідомлена як об'єктивна реальність. Психологічне значення самоконтролю полягає у зіставленні ідеальної форми антиципованих результатів з реально досягнутими. Якщо вони не співпадають, то має місце сигнал неузгодженості, віддзеркалюючи ступінь їхньої розбіжності.

Важливим в процесі актуалізації конструктивної конфліктності є врахування факторів трансформації проблем, що пов'язані з позиціями сторін у ключових питаннях конфлікту, як вони змінюють оцінку або формулювання цих позицій, якщо прагнуть досягти компромісу або вирішити конфлікт.

Отже, конструктивна конфліктність є одним із видів реалізації на практиці конфліктологічної компетентності особистості та творчого підходу до вирішення конфліктів, за рахунок актуалізації здатності переконструювання проблеми в нову можливість. Конструктивна конфліктність аксіоматично виступає показником психологічного здоров'я особистості.