

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

психічного напруження та значної зосередженості на об'єктах пізнання. Очевидним є факт, що творча розумова праця відрізняється нерівномірністю розподілу нервового напруження при її здійсненні, оскільки пов'язана з необхідністю пошуку та осмислення великого обсягу інформації, мисленнєвому моделюванню гіпотетичних моделей та концепцій, прийнятті нестандартних (оригінальних) рішень тощо. Така діяльність передбачає високу особистісну відповідальність у задієнні всього арсеналу наявних ресурсів. Крім того, розумова діяльність учених не може вкладатися у традиційно існуючі рамки робочого дня, їй властива нерегулярність робочого навантаження, що лише підсилює нерівномірність розподілу нервового напруження; до того ж постійно висуваються високі вимоги до професійної ерудиції, масштабності і глибини мислення, а також до організаторських якостей, вміння працювати індивідуально і в групі водночас.

Таким чином, професійна діяльність висуває певні вимоги до вченого як до суб'єкта праці і, щоб їм відповідати, він має використовувати всю палітру свого ресурсного потенціалу. Саме тому проблема збереження та розвитку ресурсності вченого як суб'єкта, що створює інноваційний продукт, є гостро актуальною.

Виклад основного матеріалу. Будь-які професійні успіхи вчених, так чи інакше пов'язані з пошуком та активізацією його ресурсів, які допомагають йому не лише компенсувати чи долати несприятливі соціокультурні та професійні чинники середовища, але й отримувати професійно бажані результати. Ресурси виступають в якості т.зв. «генераторів активності», які сприяють ініціації поведінки людини, тим самим відіграючи ключову роль у процесах саморегуляції діяльності та самозбереження. Найчастіше до ресурсів відносять: фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси та особистісні якості, соціальну підтримку, фінансову стабільність, набуті знання, вміння та навички, зокрема і професійні, а також наявність певних вмінь управління та раціонального використання ресурсів у процесі подолання стресу. У свою чергу, вміння оперувати ресурсами у складних життєвих ситуаціях можуть розглядатися в якості самостійного ресурсу. Проте, одним з ключових ресурсів для реалізації інтелектуального, фізичного та духовного потенціалу фахівця є його стан здоров'я. Г. С. Нікіфоров із рядом своїх колег розглядають професійне здоров'я як інтегральний показник функціонального стану здоров'я організму, який включає в себе емоційний, когнітивний і поведінкові компоненти, його зміни в тому чи іншому виді діяльності, ефективність цієї діяльності, професійну працездатність (Нікіфоров Г. С. та ін., 2006). В.О. Пономаренко розглядає професійне здоров'я як сукупність психофізіологічних та фізіологічних параметрів, які забезпечують високу надійність діяльності та професійне довголіття. Чим більший запас функціонального резерву (ресурсу), тим вище ефективність професійної діяльності та термін професійного довголіття (Пономаренко В. А., 2001).

Всі ці перераховані чинники вказують на багатоплановість проблеми вивчення збереження і розвитку ресурсу як вихідної одиниці здоров'я вчених в умовах професійного середовища. Основною умовою збереження ресурсності вченого є його адекватне використання, яке передбачає:

- своєчасне визначення пріоритетності того чи іншого мотиву на даний проміжок часу;
- стратегічне і тактичне планування, яке підкріплюється діями щодо здійснення цих планів;
- готовність до змін, як здатність особистості виявляти надситуативну активність у прийнятті відповідної позиції для подолання труднощів;
- диференціація сфер застосування своїх сил;
- рефлексія (виокремлення та подальший розвиток професійно та особистісно важливих якостей);
- усвідомленість наявних засобів (чи засобів їх набуття) та готовність їх використовувати для досягнення мети;
- розвиток навичок асертивної поведінки;
- компенсованість (взаємозамінність одних ресурсів іншими);
- визнання цінності ресурсів у соціумі тощо.

Проведене нами дослідження українських вчених гуманітарного профілю (n=31), які досягли значних професійних успіхів (7% з високим рівнем професіоналізму; 54% – з рівнем вищим за середній), показало, що на шляху свого професійного зростання, при досягненні вагомих наукових результатів мало місце наявність у них чіткого плану власного професійного розвитку, який вибудовувався на пріоритетних для них основах. При цьому вони виявляли наполегливість у досягненні поставлених цілей; гармонійно вибудовували власний «життєво-професійний простір», цілком вдало поєднуючи професійну діяльність із позапрофесійним життям. Їх вирізняє повна ідентифікація з професійним співтовариством, серед якого вони мають заслужений авторитет. Свою наукову діяльність розглядали як простір, що надає їм максимальні можливості для самовдосконалення та творчого втілення своїх ідей. Притаманний їм гнучкий стиль виконання професійної діяльності, створював для них додаткові можливості щодо розкриття та примноження особистісного потенціалу та професійних здібностей.

Натомість учені, які не досягли успіхів у науково-пошуковій діяльності (16%), висловлювали невдоволення щодо того, як складається їх професійна кар'єра. Їм важко було оцінити як свої професійні досягнення, так і фаховий рівень; не особливо переймалися питаннями підвищення свого професійного рівня. Власне професійне майбутнє уявляли у загальних рисах, майже його не плануючи. Проте, ставлячи перед собою професійні цілі, – намагалися їх досягти. При отриманні бажаного результату, швидше, ніж у попередніх групах, прагнули отримати ще кращий. Їм важко вдається гармонійно вибудовувати «життєво-професійний простір» через відсутність чіткості у виборі пріоритетів; професійна позиція сформована недостатньо; ідентифікація з професійним товариством не дуже висока, спостерігається

невпевненість в якості своїх здобутків; часто висловлювали невдоволення від своєї роботи. Вважають, що наукова діяльність створює незначні можливості для розкриття їхнього потенціалу, при цьому творчість під час роботи виявляли у незначній мірі; притаманний не гнучкий стиль діяльності.

Психологія професійного здоров'я як новий напрям психологічного знання дає можливість значно розширити діапазон поглядів на природу ресурсності людини, яку слід розглядати як передумову продуктивної фахової діяльності і професійного здоров'я. Так, фахівець використовує свої ресурси не лише для подолання стресу чи складних професійних ситуацій, але й для саморозвитку, самореалізації, особистісно-професійного розвитку, досягнення поставлених цілей тощо. Професійний успіх при цьому визначається не стільки величиною і модальністю самих ресурсів, скільки тим, наскільки продуктивно вони в цілому використовуються. Перспективність вивчення проблеми збереження та примноження ресурсів людини, активне впровадження цих знань у повсякденну життєдіяльність є вкрай важливим для здійснення соціального прогнозування щодо підвищення продуктивності праці вченого та якості його життя.

ЗДАТНІСТЬ ДО САМОПРОЕКТУВАННЯ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

К. В. Гуцол,

*науковий співробітник лабораторії когнітивної психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Соціально-економічні трансформації сучасного суспільства зумовлюють нагальну потребу в особистостях, які спроможні задовольнити вимоги прогресивного розвитку людства, зокрема здатні опановувати власну поведінку в умовах невизначеності, керуватися системою внутрішньої детермінації при прийнятті стратегічних життєвих рішень, формувати авторську позицію власних життєздійснень, що зумовлює їхні прагнення до саморозвитку, самоменеджменту, самопроектування.

У контексті досліджуваної проблеми, широкі перспективи відкриває психолого-герменевтичний підхід, який розглядає розвиток особистості як становлення їх здатності до самоосмислення та осмислення навколишнього світу через освоєння особистістю культурних дискурсів, розуміння та інтерпретацію власного життєвого досвіду, привласнення смислових утворень і їх трансформування шляхом відтворення (породження, привласнення, акумулювання, зміни, модифікації) особистих дискурсів. Психологічна герменевтика тлумачить самопроектування як дискурсивне проектування особистістю самої себе.