

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК МОРАЛЬНО-ЕТИЧНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шупта І.М. кандидат педагогічних наук, доцент

У психологічно зрілої особистості є наявними: професійно зрілі цінності, розвинена професійна свідомість, професійні здібності, використання прийомів професійного мислення, зацікавленість, творчий підхід до справ. За Е. Берном: «Зріла особистість – це фізично здорова людина своєї статі, яка пережила та позбулася своїх «комплексів», вступила в прямі, а не приховані (подвійні) взаємодії, котра відкрито висловлює свої негативні та позитивні почуття, здатна не тільки говорити, проте й діяти у відповідності з власними цінностями, ставити перед собою чіткі цілі та досягати них» [2].

Натомість несприятливий вплив на професійний розвиток зовні може позначитися на продуктивності праці, працездатності, а також негативних змінах психічних якостей людини, втраті ціннісних орієнтацій в праці. Професійна діяльність може викликати в людини почуття внутрішньої емоційної спустошеності внаслідок специфічних умов роботи.

Ознаками ж професійних деформацій і відхилень є згасання низки позитивних психічних станів (наприклад, емпатії та зацікавленості в людях, співпереживання відвідувачам), загострення прикордонних психічних якостей (наприклад, емоційна спустошеність); поява емоційної байдужості, невідповідність професійним вимогам, що висуваються як до фахівця (вимогам професії) та індивідуальній професійній нормі (вимогам по відношенню до самого себе), незадоволеність тощо. До факторів, що зумовлюють професійні деформації серед державних службовців можна віднести: повсякденні психоемоційні перевантаження, державну відповідальність за результати діяльності, модернізацію державної служби, значну диспропорцію між психічними витратами та особистісними можливостями, недостатньо високий соціальний статус, дефіцит часу, що залишається для сім'ї, домашніх справ, відпочинку та відновлення здоров'я.

Здоров'я людини є однією з центральних проблем сьогодення. Психічне здоров'я є невід'ємною частиною та важливим компонентом здоров'я. У Статуті Всесвітньої організації здоров'я (ВОЗ) зокрема говориться, що: «Здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [8]. Тобто, психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів і форм інвалідності. Психічне здоров'я – це також і стан благополуччя, в якому людина може повністю реалізувати власні здібності, може простояти звичним життєвим стресам, продуктивно працюючи та докладаючи зусиль для суспільного внеску.

Отже, з позитивної точки зору психічне здоров'я є основою благополуччя людини та ефективного функціонування суспільства. Психічне

здоров'я має важливе значення для нашої колективної та індивідуальної здатності як розумних істот мислити, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, отримувати матеріальне і моральне задоволення від праці, в цілому від життя. З огляду на цей факт, зміцнення, охорона та відновлення психічного здоров'я можуть сприйматися індивідуумами, спільнотами й співтовариствами в усьому світі як дії, котрі мають життєво важливе значення.

Рівень психічного здоров'я людини на даний момент часу визначається численними соціальними, психологічними і біологічними факторами. Так, наприклад, незадовільний соціально-економічний статус людини визнається чинником ризику для психічного здоров'я. Незадовільний стан психічного здоров'я пов'язаний із швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, гендерною дискримінацією, соціальним відчуженням, шкідливим впливом навколишнього середовища, незадовільним медичним забезпеченням, нездоровим способом життя, фізичними хворобами, а також із порушеннями прав людини [3].

Будь-яка життєва зміна змушує людину адаптуватися до нових умов. Відбувається це найчастіше за механізмом стресової реакції, що призводить до розладу психосоматичних взаємодій і властивим нашій епісі формам патології: серцево-судинної, психоневрологічної, онкологічної та ін. З'ясовано, що чим частіше і кардинальнішими є зміни, тим більш ймовірним є ризик подальшого погіршення здоров'я. В подібних умовах представників професій типу «людина-людина» можна віднести до груп ризику за частотою невротичних і психосоматичних розладів, різних нозологічних форм захворювань, зокрема, верхніх дихальних шляхів, вегето-судинних, опорно-рухового апарату, проблем обміну речовин, захворювань ендокринної системи та ін. Це пов'язано зі специфічними особливостями їх складної та багатогранної діяльності, котра відрізняється високою нервово-психічною напруженістю та соціальною відповідальністю.

До останнього часу щодо розв'язання проблеми здоров'я пальма першості належала медичним наукам. На даний час людина, її здоров'я стають об'єктом вивчення багатьох галузей наукових знань. Здоров'я прийнято трактувати як триєдність фізичного, психічного та соціального статусів. Здоровою є людина як всебічно розвинена особистість, котра живе в гармонії з навколишнім середовищем (природним, соціальним, інтелектуальним, духовним). Саме здоров'я як системоутворюючий чинник пов'язує усі сфери людського існування: науку, культуру, економіку, екологію, етику, освіту, політику тощо. Свого часу в Міжнародному науково-навчальному центрі інформаційних технологій і систем Національної академії наук та Міністерстві освіти і науки України було розроблено відкриту концепцію здоров'я [4; С. 52-53]. За цією концепцією здоров'я розглядається як складно організована інформаційна система біологічної, психічної, соціальної природи, вивчення якої потребує системного підходу, що дає змогу досліджувати

структурнофункціональну організацію об'єкта з погляду речовинних, енергетичних, інформаційних процесів. Тобто, здоров'я – це: по-перше, інтегральна взаємодія трьох статусів: фізичного, психічного та соціального; по-друге, нормальне внутрішньосистемне функціонування статусів (фізичного, психічного, соціального) як потенційного базису індивіда й адекватний системносередовищний їх прояв у соціальній поведінці особистості; по-третє, стан, який забезпечує статикодинамічний речовинноенергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньосистемний і системносередовищний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) та інформаційний і системносередовищний гомеостаз поведінки (соціальне здоров'я).

Інформаційна структура здоров'я представляє собою ієрархічно організовану систему, яка має, принаймні, п'ять рівнів (рис. 1): 1 рівень – індивідуальне інтегральне здоров'я; 2 рівень – статуси здоров'я (фізичний, психічний, соціальний); 3 рівень утворюють компоненти статусів здоров'я, кожна із яких має власну структуру і функцію.

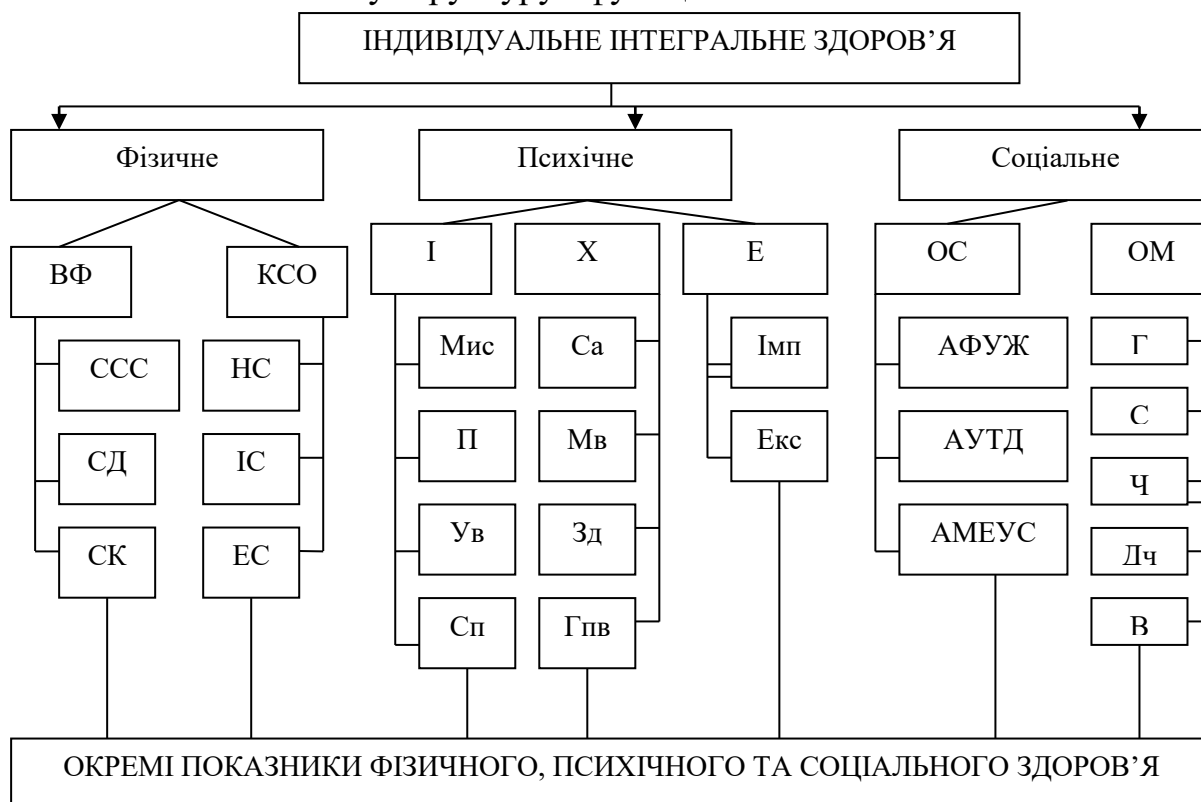


Рис. 1. Інформаційна структура здоров'я [19, с. 52]

Компоненти фізичного здоров'я представлені внутрішніми фізіологічними системами (ВФС) і керуючими системами організму (КСО). До компонент психічного здоров'я відносимо: інтелект (І), емоції (Е) і характер (Х). Компоненти соціального здоров'я – це «особистісносередовищна» (ОС) й «особистісьноморальна» (ОМ) складові. Моральна компонента розглядається як аналог рівня духовного здоров'я, розвитку особистості; 4 рівень утворюють складові компонент.

Для компоненти ВФС – це окремі фізіологічні системи організму, наприклад, серцевосудинна система (ССС), система дихання (СД), система крові (СК). Для КСО – нервова система (НС), імунна система (ІС) й ендокринна система (ЕС).

Складовими інтелектуальної компоненти виступають особливості мислення (Мис), пам'яті (П), уваги (Ув) і сприйняття (Сп). Складові емоційної компоненти – це суб'єктивні переживання індивіда – власне внутрішні (імпресивний складник – Імп) і зовнішні вияви емоцій (експресивний складник – Екс), які можна визначити за проявами міміки, мовлення, руховими актами та поведінкою людини. Складовими компоненти характеру (Х) є ті якості особистості, що найбільше відповідають за збереження здоров'я, а показниками обрані – соціальна активність (Са), мобілізація волі (МВ), емоційне забарвлення діяльності (Зд), генерація поведінкових виявів (ГВ). Складовими соціальної «особистісно-середовищної» компоненти є адаптація особи до фізичних умов життя (АФЖ); умов трудової діяльності (АТД); морально-етичних норм суспільства (АМЕ). «Особистісно-моральну» компоненту утворюють п'ять ключових якостей соціально зрілої особи, зокрема: гідність (Г), совість (С), честь (Ч), добродієність (До), відповідальність (В). Їх наявність, ступінь вияву допомагають визначити можливий рівень духовного розвитку людини; 5 рівень структури здоров'я формують окремі показники всіх його складників [4; с.53]

На думку С.І. Соколовського, більш глибоким питанням є психологічні наслідки свідомого прийняття індивідом тієї чи іншої світоглядної системи, яка містить ідеали та принципи моральної поведінки людини. Цей факт визначають як показник морально-психологічної зрілості [9-10].

У свій час американський психолог Г. Олпорт висунув ідею про те, що психологічно зріла людина характеризується шістьма рисами:

- 1) широкі межі «я»,
- 2) теплі соціальні відносини,
- 3) позитивне уявлення про самого себе,
- 4) реалістичне сприйняття,
- 5) здатність до розуміння себе та гумор,
- 6) володіння цілісною життєвою філософією [1].

Такі вчені, як Л. Божович, Ю. Шрейдер, Д. Гільдебрант відокремили такі критерії морально-психологічної зрілості:

1. Чітке усвідомлення етичних координат оцінювання «добра» і «зла», диференціація добрих і поганих вчинків.

2. Визрівання рефлексивного механізму оцінки власних потреб, мети, власних та інших дій у системі цих координат.

3. Формування свідомості щодо необхідності робити добрі, суспільно визнані моральні вчинки й утримуватися від негативних вчинків.

4. Формування почуття свободи, тобто визнання можливості робити добро та не робити зла за умови відсутності прямого зовнішнього примусу в

усіх ситуаціях або обставинах життя.

5. Розуміння та прийняття об'єктивного факту залежності дій людини від неї самої, від її волі, тобто відповідальність людини за свої вчинки (визнання себе самого причиною своїх дій, їх наслідків і готовність нести відповідальність за них).

6. Наявність сумління як регуляторного механізму, що інформує людину в ситуаціях морального вибору про відповідність майбутніх або вчинених дій [6, с. 198].

Як вважає С.І. Соколовський, традиційні моральні приписи унеможливають чітке відокремлення сумління як механізму соціальної поведінки. Звідси випливає, що сумління часто виявляється як наслідок впливу моральних приписів. Думка, начебто совість є не що інше, як вплив моральних приписів, що її не існувало б без моральних законів, феномен, іменованій «сумлінням», виявляється всюди, у всьому людському [11]. На думку дослідника, сумління не збігається з особистим моральним кодексом, а скоріше йому передує. Тобто сумління виступає механізмом регулювання, у тому числі соціальних відносин з орієнтацією на суспільні ідеали, ідеали прийнятої соціальної поведінки. Сумління – незаперечний показчик вірного, істинного шляху і єдине мірило вірності прийняття ним справедливого рішення.

З метою попередження негативного впливу зовнішніх (соціальних, біологічних) і внутрішніх (психологічних) факторів, що обумовлюють різноманітні психологічні особливості їх прояву в професійній діяльності, профілактиці професійних деформацій, професійного вигорання профілактичну роботу варто вести за трьома напрямками:

1. Інформування про специфіку діяльності, про негативний вплив різних факторів на стан психологічного здоров'я.

2. Емоційна підтримка (створення професійних клубів, в роботі яких використовувалися б прийоми психологічного розвантажування, профілактична гімнастика, арттерапія, організація круглих столів, психологічні практикуми, спільне проведення працівниками активного дозвілля; наявність кімнати психологічного розвантажування (коли застосовується комплексний метод оптимізації психічних процесів, який включає фізико-психологічні та психологічні засоби відновлення працездатності та запобігання втомлюваності емоційного характеру).

3. Підвищення значущості конкретної професії (визнання досягнень, забезпечення участі в науково-практичних конференціях; контроль над забезпеченням успішного становища конкретного співробітника в організації; використання матеріальних стимулів (преміювання; оголошення подяки, надання відгулів тощо).

Доцільно також інтегрувати й позитивний досвід наших європейських партнерів щодо вирішення цієї проблеми, зокрема врахування фактору психічного здоров'я в національних програмах, законодавчих актах і програмах, що стосується гігієни і безпеки праці, а також у стратегіях

корпоративного управління [5, 9].

Таким чином, психологічне здоров'я є специфічною складноінтегральною якістю індивіда, виникнення та розвиток якої зумовлений впливом сукупності зовнішніх (соціальних, біологічних) і внутрішніх (психологічних) факторів, що в свою чергу зумовлює прояв різноманітних психологічних особливостей в професійній діяльності. Перебуваючи в умовах негативного впливу сучасного напруженого та трудомісткого ритму життя, подвійних моральних стандартів, сучасний працівник змушений діяти в умовах, наближених до екстремальних. Його праця набуває характеру напруженої повсякденної діяльності з підвищеним рівнем персональної відповідальності, необхідності приймати в короткий час управлінські рішення, від яких за певних обставин залежить не лише ефективність професійної діяльності керівника, організації в цілому.

Література

1. Балык А.С., Цыбульская О.П. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/psihologicheskaya-zrelost-lichnosti-teoreticheskie-kontseptsii-i-podhody>. (дата обращения: 28.08.2019).
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М.: Эксмо, 2003. 576 с. URL: <http://www.enop.ee/tpi/randmann/materjal/Erik%20Bern%20Ljudi%20i%20igrq.pdf>. (дата обращения: 28.08.2019).
3. Комлева В. В. К вопросу о профессиональной деформации государственных служащих. Вестник ТГУ, выпуск 4(28), 2002. Серия Гуманитарные науки. С.38-42. URL: <file:///D:/Zona%20Downloads/k-voprosu-o-professionalnoy-deformatsii-gosudarstvennyh-sluzhaschih.pdf>. (дата обращения: 28.08.2019).
4. Гриценко В., Белов В., Котова А., Пустовойт О. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. Вісник національної академії наук. 2006, № 6. С. 51-56.
5. Морально-етичні засади розвитку державної служби України: європейський та вітчизняний досвід: наук. розробка / кол. авт.: С.М. Серьогін, О.В. Антонова, І.В. Хожило та ін.; за заг. та наук. ред. проф. С.М. Серьогіна. К. : НАДУ, 2008. 48 с.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. 256 с.
7. Открытая концепция здоровья / Ю.Г. Антомонов, В.М. Белов, В.И. Гриценко, А.Б. Котова и др. К., 1993. 27 с. (Препр.) НАН Украины. Ин-т кибернетики им. В.М. Глушкова).
8. Психическое здоровье: веб-сайт URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse> (дата обращения: 12.10.2019).
9. Серьогін С.М., Соколовський С.І., Шипко А.Ф. Психологічне здоров'я як фактор ефективності професійної діяльності державного службовця: зарубіжний досвід. URL: <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2009-02/09ssmszd.pdf>. (дата звернення 28.09.2019).

10. Соколовський С.І. Психологічне здоров'я державного службовця як морально-етична складова професійної діяльності. Актуальні проблеми державного управління. 2010. № 1. С. 115-122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ardy_2010_1_16. (дата звернення 28.09.2019).

11. Соколовський С. І. Державна служба як Державне будівництво. 2009. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeBu_2009_1_43. (дата звернення 28.09.2019).