

Найкращим до майбутнього молоді своїх країн. Співпраця між всіма цими організаціями буде ключем до успіху майбутнього.

Для всіх тих, хто вірить в гуманістичне призначення спорту ідея проведення "Європейського Року Спорту Через Спорт" заслуговує постійних зусиль. І ця акція не повинна сприйматися як чергова кампанія, про яку швидко забудуть після її закінчення, а вона повинна бути тільки початком постійного використання можливостей спорту для виховного і освітнього процесу з молодим поколінням.

Н. М. КАЛЬКА

## ПРОФЕСІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ДЖЕРЕЛО ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ ОСОБИСТОСТІ

*В статті описано вплив професійного становлення особистості на стан її здоров'я. Детально розкриваються особливості професійного розвитку в різні вікові періоди.*

*В статье описано влияние профессионального становление личности на состояние ее здоровья. Детально раскрывается особенности профессионального развития в разные возрастные периоды.*

*The influence professional becoming of the person on a condition of health is opened in the article. The features of professional becoming in different age periods are in detail described.*

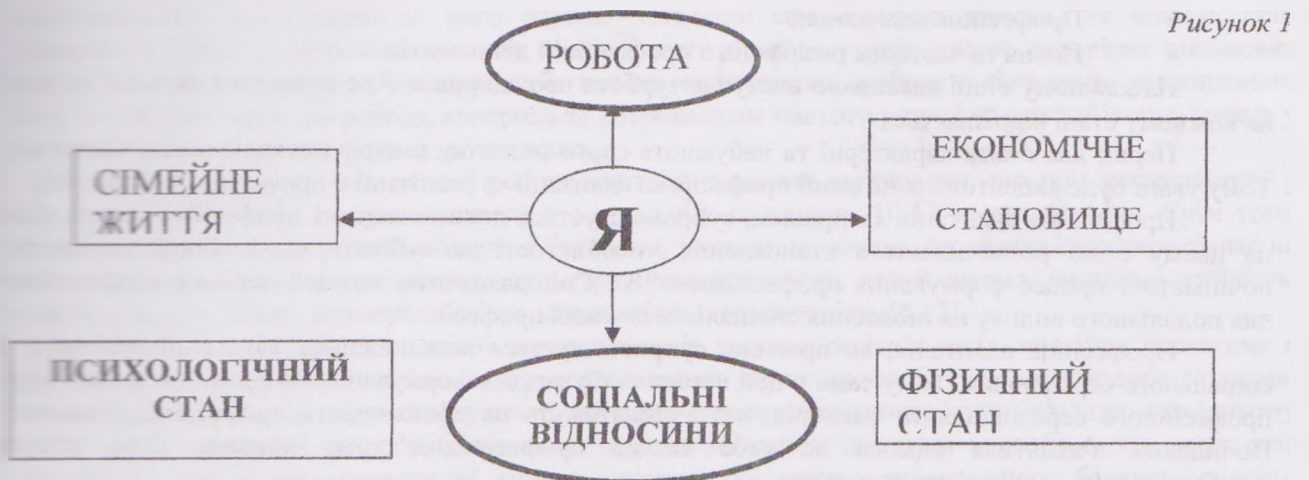
*Успіх кар'єри - це твоє здоров'я, твої гроші.*

*Талановитий, але хворий працівник нікому не потрібен.*

Кажуть і нас пам'ятає казку про золоту рибку, яка здійснює бажання. Напевно, все своє життя ми прагнемо її, щоб здійснити наші бажання, ми хочемо бути успішними в сім'ї, роботі, кар'єрі, ми хочемо реалізувати свої професійні можливості і втілити свою творчість належним чином. Наша професійна діяльність – це наша творчість. Ми повинні намагатися творити її такою, щоб в ній були і щастя і наснага. І для цього кожному з нас потрібно здоров'я, воно виступає чи не найважливішим рушієм нашої успішності у всіх сферах життєдіяльності.

Сфера нашого життя включає в себе багато аспектів і кожен з них є фоном для діяльності особистості (Рисунок 1)

Сфера професійних відносин, соціальних відносин, сімейне спілкування має безпосередній вплив на продуктивність життєдіяльності людини. Від успішності у цих сферах залежить якість життя людини і відповідно стан її здоров'я. Проаналізувавши кожен із вищезгаданих аспектів, ми можемо зробити висновок про їх вплив на здоров'я людини.



Важливе місце в житті людини після її навчання починає займати робота. Процес професійного становлення особистості розпочинається в період, коли вона покидає стіни навчального закладу і чітко починає усвідомлювати необхідність формування свого "професійного Я". Кожен етап професійного становлення характеризується своїми особливостями (Таблиця 1).

Особистісна потреба в розвитку дуже часто може успішно реалізуватися під час втілення кар'єрних прагнень. В кожній людині є мінімальне бажання піднятися на вершини кар'єри. Розглядаючи кар'єру не можна сказати, що вона схожа на драбину, а швидше на серію тренажерів, кількість і види яких залежать від культури і професійного середовища. Кожен працівник, який починає свою професійну діяльність, сам вибирає куди йому рухатися – вгору, вниз чи в сторону, як швидко підніматися чи як вчасно зупинитися.

Таблиця 1

Етапи професійного становлення

Етапи кар'єри	Вік, роки	Потреби досягнення цілі	Моральні потреби	Фізіологічні і матеріальні потреби
Попередній	До 25	Навчання, випробування на різних роботах	Початок самоствердження	Безпека існування
Становлення	до 30	Засвоєння роботи, розвиток навичок формування кваліфікованого спеціаліста	Самоствердження, початок досягнення незалежності	Безпека існування, здоров'я, рівень зарплати
Професійна реалізація	до 45	Просування по службовій драбині, ріст кваліфікації	Ріст самоствердження, досягнення більшої незалежності, початок самовираження	Здоров'я, рівень оплати праці
Стабілізація	до 60	Приготування до пенсії. Підготовка до зміни виду діяльності.	Стабілізація незалежності, самовираження, ріст поваги.	Збереження рівня зарплати і зацікавлення новими джерелами прибутку.
Пенсійний	Після 60	Заняття іншими видами діяльності	Самовираження в новій сфері діяльності, стабілізація поваги	Розмір пенсії, джерела доходів, здоров'я.

Професійне становлення особистості має в своєму активі наступні чотири фази:

- Формування професійних намірів;
- Професійне навчання;
- Професійна адаптація;
- Повна та часткова реалізація в професійній діяльності.

На кожному етапі важливою виступає турбота про здоров'я. Але ставлення людини до цього на кожному етапі відрізняється.

Перші два етапи характерні та набувають свого розвитку в період старшого шкільного віку. Тому увага буде акцентована на етапі професійної адаптації та реалізації в професійній діяльності.

Професійна адаптація як правило супроводжується появою першої професійної кризи. Саме на цьому етапі розпочинається становлення особистості як суб'єкта професійної діяльності і починається процес формування професійного "Я". Слід зазначити, що цей період є визначальним для подальшого впливу на ставлення спеціаліста до своєї професії.

Професійна адаптація, як правило, супроводжується підключенням мотиваційної сфери та соціального середовища. Тому саме в цей період відбувається формування особистістю моделі свого професійного середовища та факторів, що впливатимуть на ефективність професійної діяльності. Починають з'являтися вимоги до себе як до професіонала, тому людина чітко починає перебудовувати особистісну структуру.

Цей період обов'язково супроводжується кризовими проявами. Під професійною кризою розуміють труднощі професіоналізації особистості, суперечність між професійним життям і реалізацією кар'єри. Кризи професійного розвитку – це кардинальна перебудова особистості, зміна

критерії професійного розвитку; відбувається зміна професійної свідомості, переорієнтація на нові цінності, корекція та ревізія індивідуально-професійної позиції, що призводить до зміни взаємовідносин з оточенням, а також часткової зміни професійної поведінки.

Факторами, що породжують професійні кризи можуть також виступати соціально-економічні умови життєдіяльності людини: умови праці, незадовільна зарплата, засоби праці. Також можна згадати вікові психологічні зміни погіршення здоров'я, зниження працездатності, послаблення когнітивних процесів, професійна втомлюваність, інтелектуальна неспроможність, синдром "професійного вигорання". Такі кризи наступають не тільки в період професійної адаптації, а також під час зміни місця роботи, переїзді на нове місце проживання, зміні посади і атестації спеціалістів.

Але найвизначнішим фактором може виступити повне захоплення своєю роботою. Тому найбільш загальним протиріччям, що лежить в основі професійного становлення є діалектична суперечність між потребою людини в професійному самовизначенні і відсутністю необхідності професійних знань, умінь та навичок для їх задоволення.

Починають проявлятися негативні тенденції пов'язані з негативними психічними станами, що виражаються в пасивності, в'ялості, апатії, подразливості. Вважається, що саме професійне становлення включає в себе як вдосконалення, так і розпад, оскільки порушується спосіб діяльності, змінюються стереотипи, психологічні бар'єри, зміни структури особистості в процесі професійного розвитку і як наслідок виникають соматичні та нервові виснаження, вікові зміни та хвороби.

Важливою поза професійною сферою джерелом комфорту / дискомфорту особистості виступає сім'я. Сім'я може виступати кар'єрною енергією на службі, а може навпаки її гальмувати. Якщо життя на роботі є пріоритетом сім'ї, то вона підтримує цю ініціативу і різноманітними способами сприяє задоволенню кар'єрних прагнень особистості або навпаки постійно існують протиріччя і особистість у безперервному виборі „сім'я-кар'єра". Відповідно ці фактори також сприяють наростанню напруги і відповідно появу здебільшого негативних емоцій, що безперечно відбивається на стані здоров'я.

Внаслідок великої кількості впливу різноманітних факторів в процесі професійного становлення відбуваються також зміни в сфері соціальних відносин, а саме найбільше вони стосуються комунікативної сфери. Надмірна дратівливість, тривожність вчителя супроводжує появу деяких типів поведінки особистості вчителя в навчальному процесі.

Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації і щастя людини, воно є потенціал особистості. Воно формується і проявляється впродовж усього її життєвого циклу і відповідно під час зайняття професійною діяльністю. Як приклад розглянемо професію вчитель, а саме вчителя середньої школи, яка вже давно віднесена спеціалістами до групи ризику розвитку невротичних, психосоматичних розладів.

До сукупності факторів, що безпосередньо впливають на стан здоров'я вчителів входять особливості їхньої складної і різнопланової діяльності – підвищена тривалість робочого дня, висока когнітивна напруга, професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу тощо. Зокрема, урок (в структурі робочого часу вчителя він посідає основне місце) є тим головним завданням, що ставить до його нервово-психічної сфери високі вимоги. Як відомо, крім проведення уроків в обов'язки вчителя входять підготовка до уроків удома, перевірка письмових робіт, додаткові заняття та консультації, класне керівництво, робота з батьками, різнопланова навчальна та позаурочна робота, контроль за дотриманням чистоти у профільних кабінетах, участь у методичній роботі школи, району, міста тощо.

Так підрахунок часу денної роботи вчителя дозволив встановити, що при навантаженні у межах 18-24 годин на тиждень учителі в середньому працюють 10-12 годин на день. Крім того, потрібно зазначити, що робота вчителя з батьками, учнями, колегами, громадськістю передбачає не тільки професіоналізм, комунікативну культуру, компетентність, але й високу емоційну стійкість, вміння володіти собою, неупередженість, стриманість, толерантність [5,12].

Тому специфіка праці, спосіб життя вчителів загальноосвітніх шкіл, постійна перевтома є причинами того, що в них частіше, ніж у представників інших професій системи «людина-людина», виникають різноманітні порушення у психічній сфері, розвиваються невротичні розлади, а на їхньому фоні – психосоматичні хвороби (гіпертонія, інфаркт міокарда, ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, гастрит, порушення ендокринного балансу, судинні ураження мозку і т.д.).

Вивчення складної природи психосоматичних недуг працівників освітньої галузі показує постійний взаємозв'язок їхнього виникнення й загострення протікання зі специфікою професійної діяльності. Як було зазначено вище, у процесі педагогічної роботи на вчителів постійно впливає

низка факторів, що часто призводить до напруги механізмів регуляції життєзабезпечуючих функціональних систем організму. До того ж, зростаюча інтелектуалізація професійної сфери, посилення ролі мисленнєвої діяльності в роботі сучасного педагога, що потребують постійної уваги, активного спостереження, оперативного аналізу інформації й прийняття рішення в умовах дефіциту часу (наприклад, при розв'язанні спонтанних педагогічних ситуацій), трансформується в стресовий синдром, порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт у психоемоційній сфері вчителя.

Тривалі психоемоційні перевантаження можуть викликати явище нервової перенапруги, яке пояснюється як стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Цей стан можна ще визначити як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи організму. Але в роботі вчителя стан психоемоційної перенапруги, на жаль, часто хронізується, що рано чи пізно призводить до зриву механізмів адаптації, і, як наслідок, – до хвороби. Так, учителі часто скаржаться на погіршення психічних функцій (послаблення пам'яті, утруднення мислення, підвищення збудливості), порушення сну (стає неглибоким і тривожним, зі специфічними «вчительськими» сновидіннями), невмотивоване очікування проблем, неприємностей, головні болі тощо. Крім того, педагоги рідше, ніж представники інших професій, звертаються по медичну допомогу й у той же час частіше продовжують свою професійну діяльність у випадку нездужання або хвороби, займаються самолікуванням.

Тому на кожному етапі незалежно від того, яку посаду займає людина, якого віку вона досягла, яким видом діяльності вона займається слід пам'ятати про головне - здоров'я, оскільки воно є рушієм її ефективної діяльності та успіху в житті.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гунин В.Н., Ивановская Л.В. Методические основы нормирования и регламентирования инженерно-управленческого труда. М.: МИУ, 1985.
2. Дикарева А.А., Мирская М.И. Социология труда: Учеб. пособие. М.: Высшая школа, 1989.
3. Драkker П. Управление, нацеленное на результаты. /Пер. с англ. М.: Технолог, школа бизнеса, 1992.
4. Зайцев Г.Г., Файбушевич С.И. Управление кадрами на предприятии: персональный менеджмент. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета экономики и финансов, 1992.
5. Иванов П.И. Программы повышения квалификации - главный регулятор развития персонала фирм. //Труд за рубежом. М.: 1993, №4.
6. Ивановская Л.В., Свистунов В.М. Обеспечение системы управления персоналом на предприятии. М.: ГАУ, 1995.
7. Иванцевич Дж. М., Лобанов А.А. Человеческие ресурсы управления: основы управления персоналом. М.: Дело, 1993.
8. Изменения в мотивации труда в новых условиях. М.: НИИ труда, 1992.

І.О. КОРНІЄНКО

#### СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СУЇЦИДУ ЯК ІНДИКАТОР ЗДОРОВ'Я СУСПІЛЬСТВА

*В статті розглядається поняття суїциду в історичному аспекті. Аналізуються біологічні і соціальні фактори, які сприяють суїцидальній поведінці молоді. Наводяться результати соціологічного опитування щодо ставлення учнівської молоді до проблеми суїцидів у суспільстві.*

*В статье рассматривается понятие суицида в историческом аспекте. Анализируются биологические и социальные факторы, благоприятные для суицидального поведения. Приводятся результаты социологического опроса отношения учащейся молодежи к проблеме суицидов в обществе.*

*The article deals with the notion of suicid in historical aspect. Favourable are analysed biological and social factors for suicidal behaviour. Outcomes of sociological interrogation of the attitude of student's youth to problem of suicidal behaviour in society.*

Соціальні особливості століття, конкретні економічні і політичні обставини, у яких перебуває сьогодні суспільство, вимагає глибокого теоретичного переосмислення. Застійні явища, нерозв'язані проблеми, які накопичувалися у нашому суспільстві протягом останніх 70-ти років, зокрема