

4. Насилие над детьми в киберпространстве. Вклад в исследование проблемы насилия над детьми, проводимое Организацией Объединённых Наций. – Бангкок. – ЕСПАТ International, Сентябрь 2005. – с.98.

5. Uni working to help cyberbullying victims URL: <http://www.luton-dunstable.co.uk/University-Bedfordshire-cyberbullying-expert-Dt-Emma-Short-debate-stalking-Oxford-Union/story-21703193-detail/story>

УДК: 159

Бурлакова І.А.

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОЇ СФЕРИ ЯК СОЦІОГУМАНІТАРНЕ ПОНЯТТЯ

У статті розглядається поняття “професійне здоров'я” у вимірі соціогуманітарної парадигми. Визначаються чинники погіршення професійного здоров'я студентської молоді і виявляються засоби формування ціннісного ставлення до здоров'я, життя. В межах комплексного підходу щодо становлення здорового способу життя використовуються ефективні засоби психологічного супроводу забезпечення професійного здоров'я і становлення культури здоров'я на етапі навчання у вищій школі.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, культура здоров'я, професійне здоров'я, репродуктивне здоров'я студентства.*

Постановка проблеми дослідження. Варто зазначити, що здоров'я людини це не тільки біологічне, а, передусім, соціогуманітарне поняття, що визначається психологічними особливостями та характеристиками, соціально-психологічними умовами і чинниками, що залежать від специфіки суспільно-виробничих відношень. Якщо звернутись до найменш захищеної і втім соціально найперспективнішої спільноти – майбутніх фахівців економічної сфери, то слід відзначити, що режим навчання, відпочинку, специфіка суспільної діяльності й інші чинники способу і стилю життя визначають стан здоров'я студентів.

Водночас, звертаючись до стану здоров'я сучасної студентської молоді, спершу необхідно відзначити сутність впливів соціальних процесів на свідомість молоді, що й віддзеркалюються на духовно-душевно-тілесному розвитку. Н. Черниш, посилаючись на результати досліджень молодіжного середовища М. Головатого, В. Ребкало, В. Бебика, виявляє особливості соціалізації молоді в Україні [2]. Перш за все, наполягає автор, змінилися моделі соціалізації, а механізм соціалізації молоді в Україні суттєво новий, хоча й повністю не сформований. Незважаючи на ускладненість процесу самореалізації молоді в країні, що пов'язується з нестабільністю держави в усіх стратегічних напрямках, більшість молодих людей (близько 80%) підтримують дії, спрямовані на розбудову незалежної самостійної української держави. Серед ускладнюючих умов самореалізації Н. Черниш

визнає: молодіжне безробіття, складності в отриманні освіти, неефективні програми соціальної захисту, внаслідок цього – поширення проституції, наркоманії, злочинності. Водночас слід зазначити, що канали залучення молоді до розбудови держави ще не є ефективними, майже не працюють. В той же час, не зважаючи на це, молодь пов'язує власне майбутнє саме з Україною, сильною й незалежною державою. Отже, як вважає Н. Черниш, проявляється невідповідність між ціннісними орієнтирами молоді та реальною участю у державотворчих процесах.

Водночас значних трансформацій (не завжди позитивних) набула система ціннісних векторів молоді. Вагомим чинником зниження показників професійного здоров'я є небажання майбутніх спеціалістів турбуватися про власне здоров'я, зневажання здоровим способом життя. Ні родина, ані навчальні заклади, на жаль, не навчають майбутнього спеціаліста як необхідно піклуватися про власне здоров'я, не формують культуру професійного здоров'я, в межах якої формується ціннісне ставлення до життя, власного здоров'я й оточуючих. Відтак, не створюються умови для формування почуття відповідальності за власну поведінку та її наслідки, не реалізується установка на здоровий стиль життя.

Втім, серед несприятливих чинників, що впливають на професійне здоров'я молоді, є необхідність виокремити – гіподинамію, невиконання гігієнічних вимог, неможливість витримувати академічні навантаження, нерациональне харчування, порушення режиму сну й відпочинку, відсутність елементарних знань щодо здоров'я, здорового способу і стилю життя, професійного здоров'я [1].

Отже, зазначені чинники супроводжують повсякденне життя студентів й сприймаються молоддю як звичайні та буденні. В такий спосіб утворюється нездоровий стиль життя, що стає нормою. Окрім цього, за спостереженням медиків, викладачів, вчених, спостерігається катастрофічне погіршення фізичного, психічного і морального здоров'я молоді. Тобто традиційний педагогічний процес не є здоров'язберігаючим.

Серед чинників ризику, пов'язаних із освітнім процесом, можна виокремити:

- стресову педагогічну тактику (острах не скласти екзамен, бути відрахованим і т.і.);
- інтенсифікацію академічного навантаження;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям студентської молоді;
- нерациональна організація навчальної діяльності;
- відсутність системи формування здорового способу життя, укріплення і збереження здоров'я [5].

Відтак, метою нашої статті є висвітлення стану професійного здоров'я молоді як результату ідейних, нормативних, соціоекономічних трансформацій, що відбулися у суспільстві й виявити засоби формування культури здоров'я у студентів.

Результати теоретичного аналізу проблеми дослідження

Отже, студентство, як інтелектуальний потенціал суспільства, має впливати на подальший розвиток і оформлення суспільних цінностей, духовності і моральності спільноти. Тому актуальним є виявлення ставлень сучасного студентства щодо здоров'я саме у соціогуманітарному аспекті.

Студенти, як особливий соціальний прошарок суспільства, є й групою із підвищеним рівнем ризику захворювань. Так, занепокоєння викликає поширення шкідливих звичок серед молоді. Відтак, поширюється тютюнопаління: за даними статистики, в Україні споживають тютюн від 50% до 74% юнаків та дівчат у віці 17–18 років, а також 60,5% чоловіків і 32% жінок у віці до 29 років [2]. Відомо, що тютюнопаління спричинює онкологічні захворювання, а також вражає органи дихання, серцево-судинної і репродуктивної системи.

Водночас, стан здоров'я молоді щільно пов'язаний із сприйманням власного здоров'я, в тому числі і репродуктивного, як цінності. За висловленнями В. Є. Радзінського, інтегральним показником здоров'я жінок, таким, що віддзеркалює популяційний підсумок взаємодії економічних, екологічних, культурних, соціально-гігієнічних і медико-санітарних чинників є материнська смертність.

Відомо, що в психологічній науці людина постає як цілісна система, в якій фізіологічні і психологічні функції взаємопов'язані й кожна має власне значення у забезпеченні життєдіяльності. Життєдіяльність людини здійснюється у взаємодії із середовищем. Водночас, психіка є тим механізмом, що забезпечує регуляцію цієї взаємодії. Так, психіка регулює усі фізіологічні функції й оцінює умови і ресурси життєдіяльності, а також налаштовує поведінку індивіда у відповідності із певними умовами. Якщо умови та ресурси невідповідні і недостатні, то зазначена ситуація сприймається як стресова, що відбивається, в цілому, на психіці й поведінці особистості. Якщо зазначена невідповідність є постійною, то це спричинює порушення фізіологічної системи (розлади соматичного здоров'я), психічної (розлади психічного здоров'я) та фізичного розвитку (передчасне старіння, зниження фізичних показників і функцій).

Варто зауважити у цьому контексті, що здійснення репродуктивної функції, на думку Г.Г. Філіппової, з однієї сторони є найважливішим завданням життєдіяльності, а з іншої, не є вітальним, тобто необхідним для індивідуального життя. Внаслідок цього, репродуктивна функція підпадає під розряд особливих у порівнянні із іншими сферами. Тобто, нездійснення репродуктивної функції індивідом не є деструктивним для особистості. Однак, неможливість мати дітей (суттєвої цінності сім'ї) або небажання спричинює внутрішньоособистісний чи сімейний конфлікт. Проблема полягає в тому, що виконання репродуктивних завдань може виявитися взагалі неможливим і зі сторони фізичних можливостей організму й в силу наявності протиріччя між прийняттям соціальної необхідності мати дітей та особистісною неготовністю прийняти батьківство. Все це поглиблює стресовий стан і погіршує можливість реалізації репродуктивної функції.

Відтак, репродуктивне здоров'я студентства щільно пов'язане із психічною регуляцією й водночас має власну специфіку, що поглиблює роль

соціально-психічних чинників у збереженні і укріпленні ефективності репродуктивної системи.

Таким чином, вища школа приймає відповідальність за розвиток здорової, життєздатної, гармонійної особистості. Проте, традиційні педагогічні технології, що намагаються сформувавши ціннісне ставлення до здоров'я, установки на здоровий спосіб життя виявляються неефективними, про що свідчить стан здоров'я і фізичного розвитку студентської молоді.

Процес саморозвитку культури здоров'я багаторівневий і, на думку вчених, повинен залучати певні підходи. Так, Ю. П. Лісіцин зазначає, що необхідні інформаційний і практичний підходи до формування здорового способу життя [1], а саме - ознайомлення молоді із різними традиційними і нетрадиційними засобами збереження і укріплення здоров'я, виховання потреби у здоровому стилі життя. Втім, на думку автора, на 50 % здоров'я індивіда залежить від способу життя. Здоровий спосіб життя сприяє покращенню здоров'я і, водночас, удосконаленню умов життєдіяльності, відповідального ставлення до власних чинників і поведінки в цілому. В праці В.О. Щербини виокремлюються чинники гігієнічної поведінки й за значущістю ранжування їх вплив на здоров'я індивіда: 1) раціональна сексуальна поведінка; 2) відповідальна гігієнічна поведінка; 3) особиста гігієна; 4) пропорційна представленість інтелектуального і фізичного навантаження; 5) гармонійні стосунки з людьми; 6) фізична культура; 7) негативне ставлення до куріння, алкоголю, наркотичних речовин; 8) режим відпочинку та праці; 9) харчування.

Розглядаючи проблему здоров'я, зупинимось на вивченні такого поняття, як професійне здоров'я. Багато дослідників та науковців вивчають цей феномен, однак до цього часу не існує однозначного його трактування. Так, Р.А.Березовська розуміє професійне здоров'я як властивість організму зберігати необхідні компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність в усіх умовах професійної діяльності [3].

Таким чином, чим більше маніфестовані функціональні резерви, тим вища ймовірність професійного довголіття. А. Маклакова зазначає, що професійне здоров'я слід розуміти як деякий рівень характеристик здоров'я спеціаліста, який відповідає вимогам професійної діяльності й забезпечує її високу ефективність. Загалом під поняттям "професійне здоров'я" прийнято розуміти інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками з метою оцінки її здатності до професійної діяльності із заданими ефективністю і тривалістю протягом заданого періоду життя, а також стійкість до несприятливих факторів, що супроводжують цю діяльність. Відповідно, головним показником професійного здоров'я є професійна працездатність, яка розуміється як максимально можлива ефективність діяльності спеціаліста, що зумовлена функціональним станом організму з урахуванням величини затрачених фізичних і психічних резервів організму в процесі діяльності.

Отже, основним критерієм професійного здоров'я є професійна працездатність. Важливими факторами професійної працездатності є так

звані професійно значущі якості (риса, особистісні якості та властивості, які необхідні для успішного й ефективного виконання певної діяльності).

Репродуктивне здоров'я є суттєвою складовою професійного здоров'я. Тому психологічний супровід забезпечення професійного здоров'я майбутніх спеціалістів не є ефективним, якщо не приділити уваги саме репродуктивному здоров'ю молоді, ціннісному ставленню до взаємин між партнерами, відповідальності за їх наслідки.

В межах формувальних заходів щодо поширення ідеї ціннісного ставлення до здоров'я ми запровадили методика комплексного застосування інноваційних засобів рухової активності, а також курс тренінгів, майстер-класів з метою формування уявлень студентів щодо здорового способу життя, відповідального ставлення до здоров'я. Комплексний підхід щодо формування здорового способу життя також визначається певним змістом, а саме – поширенням індивідуального і групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності. Загальними елементами здорового способу життя ми визначили наступні: дотримання режиму праці і відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального режиму рухової активності, зміна поведінки - відмова від негативних звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в групі, культура сексуальної поведінки, змістовне дозвілля. В процесі занять з фізичного виховання формуються особистісні властивості й психофізична готовність до професійної діяльності.

Відтак, актуальними є психологічні аспекти, що сприяють зміні системи поглядів індивідів на співвідношення процесів фізичної активності (фізична культура, спорт, фізична праця), і духовно-моральних і нормативних переконань (шанобливе ставлення до загальнолюдських цінностей – любові, краси, здоров'я, добра) використовуючи комплексне оцінювання їх впливу на особистість: біологічного (здоров'я), морального (ціннісні орієнтування, ставлення до норм), психолого-педагогічного (визначення пріоритетів, перебудова програм виховання і освіти). Варто зазначити, що стратегія лікування хвороб, яка зараз є домінуючою, повинна поступитися стратегії збереження і розвитку здоров'я, здоров'язберігаючого середовища, де важлива роль належить власне фізичній культурі як складовій культури загальної і професійної.

Окрім цього, за результатами визначення показників фізичного розвитку та здоров'я виявлено, що студенти, які займалися фізичною культурою за спеціалізованою програмою, демонструють кращі показники, ніж їх однолітки. Нами встановлена ефективність використання засобів фізичного виховання задля покращення фізичного розвитку, фізичної підготовки, функціонального стану репродуктивної системи дівчат. Відтак, врахування індивідуальних морфофункціональних характеристик дівчат, стимулювання зацікавленості під час занять руховою активністю сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою й покращує стан здоров'я в цілому і репродуктивного зокрема. Окрім цього, у студентів оформлюються смислотвірчі орієнтування, активна життєва позиція, відповідальне ставлення до себе й власного місця у соціумі.

Таким чином, підводячи підсумки нашого теоретичного і експериментального дослідження, слід зазначити, що здоров'я – складний соціально-психологічний феномен [4], суттєва цінність і вагама передумова повноцінної життєдіяльності та самореалізація індивіда у соціумі. Здоровий спосіб життя, фізична культура і культура здоров'я студента забезпечують спрямованість діяльності особистості щодо збереження, укріплення індивідуального і суспільного здоров'я.

Важливою є активність позиції особистості щодо ставлення до власного здоров'я, яка ґрунтується на усвідомленні людиною стану здоров'я, оволодінні технологіями саморозвитку, самовдосконалення, що є відповідними до можливостей суб'єкта й визначаються станом його здоров'я.

Традиційно професійне здоров'я визначається однією з основоположних цінностей фахівця, інтегративним показником розвитку психологічної компетентності в ставленні до здоров'я, а також розглядається як важливий ресурс успішної професійної діяльності, основний показник професіоналізму.

Стан професійного здоров'я студентської молоді віддзеркалює особливості і специфіку ідейних і соціоекономічних трансформацій, що відбуваються у суспільстві, загальних установок і ціннісних орієнтувань, які панують у зазначеній соціальній спільноті.

Професійне здоров'я фахівців економічної сфери – інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками: оцінка здібності до професійної діяльності, стійкість до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність. Головним показником професійного здоров'я фахівців є працездатність, яка відображає вказані можливості людини.

Методика занять з фізичного виховання у поєднанні із гуманітарними дисциплінами, в межах яких базується ціннісний підхід до здорового способу життя, спрямовані на збереження здоров'я, дозволяє покращити фізичну підготовку, підвищує функціональні можливості організму, здійснює оздоровлювальний ефект, формує мотивацію щодо здорового способу життя у студентів.

Комплексний підхід із застосуванням інноваційних вправ з фізичної культури, засобів, що сприяють формуванню справжніх цінностей у студентів – добра, краси, любові та здоров'я в межах дисциплін гуманітарного циклу, дозволяють оформити смислотвірчі орієнтування майбутніх фахівців економічної сфери, повагу й відповідальне ставлення до життя і здоров'я, власної ролі у суспільстві, професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Лисицин Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения: Проблемные лекции / Ю.П. Лисицин.– М.: Медицина, 1992. – 512 с.
2. Молодь України в дзеркалі соціології. – К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017. – 210 с.

3. Березовская Р.А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5, № 26. – С. 12.

4. Сидорчик С. В. Здоровье как феномен социального мира. Общественная значимость и личностная необходимость / С. В. Сидорчик // Мир психологии, 2007. - № 1, 2.

5. Щербина В. А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза / В. А. Щербина. – М.: «МПА-ПРЕСС», 2007. – 319с.

В статье раскрывается понятие “профессиональное здоровье” на основе социогуманитарной парадигмы. Определяются факторы ухудшения профессионального здоровья студенческой молодежи и выявляются методы формирования ценностного отношения к здоровью, жизни. В рамках комплексного подхода к становлению здорового образа жизни отмечаются эффективные средства психологического сопровождения обеспечения профессионального здоровья, становления культуры здоровья на этапе обучения в высшей школе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура здоровья, профессиональное здоровье, репродуктивное здоровье студенчества.

In the article a concept “occupational health” opens up on the basis of socio - humanity paradigm. The factors of worsening of professional and reproductive health of student are determined and the methods of forming of the valued attitude come to light toward a health, life. Within the framework of the complex going near becoming of healthy way of life effective facilities of psychological accompaniment of providing of professional health are marked, becoming of culture health at higher school.

Keywords: healthy way of life, culture of health, occupational health of student, psychological support of professional health