

УДК 159.99

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

**Шершнёва Т.В., канд. психол. наук, доцент,
Гурская Д.А.**

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация:

Одним из важных критериев наличия в жизни человека благосостояния и успешности является профессиональное благополучие личности. Профессиональное здоровье дает оценку способности человека к его профессиональной деятельности и воспринимается как фактор благополучия в профессиональной сфере.

С целью обеспечения устойчивого развития с 2012г. под эгидой Организации объединенных наций проводится ежегодное исследование показателя счастья в странах мира и в соответствии с полученными результатами публикуется рейтинг стран по уровню счастья. При составлении рейтинга учитываются такие показатели благополучия, как уровень ВВП на душу населения, ожидаемая продолжительность жизни, наличие гражданских свобод, чувство безопасности и уверенности в завтрашнем дне, стабильность семей, гарантии занятости, уровень коррупции, а также косвенные данные: уровень доверия, великодушие и щедрость. Значительную часть исследования составляют результаты опросов общественного мнения жителей разных стран о том, насколько счастливыми они себя чувствуют.

Благополучие человека, которое он субъективно осознает как счастье, можно трактовать как проявление высокого качества его жизни. Духовное благополучие характеризует внутренний мир человек, а физическое – его здоровье и продолжительность жизни. Понятие «здоровье» на современном этапе трактуется довольно широко: это не только нормальное состояние организма, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В иерархии ценностей на протяжении всего существования человечества здоровье являлось приоритетной и фундаментальной потребностью. Однако отношение к здоровью специфично: человек

его не замечает, пока оно не будет серьезно подорвано, ответственность же за восстановление нарушенного равновесия часто перекладывается на медицинский персонал. Очевидные рекомендации по изменению образа жизни при этом игнорируются, нежелание повышать физическую активность и придерживаться принципов сбалансированного питания объясняется ограниченностью финансовых средств, неэффективностью предпринимаемых ранее краткосрочных усилий, а надежды возлагаются на фармацевтические препараты, народную медицину, траволечение и физиотерапию, восточные практики оздоровления. Весьма противоречивые представления современного человека о здоровье и здоровом образе жизни вызвали интерес у психологов, которые указали, что в понятие здоровья следует включать и конкретные формы поведения индивида, которые позволяют повышать качество жизни, делать ее более благополучной и счастливой, способствуют максимально полной самореализации [5]. В Уставе всемирной организации здоровья (ВОЗ) говорится, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков [4].

Здоровье человека включает в себя: физическое (соматическое), психическое (ментальное) и социальное здоровье. Физическое (соматическое) здоровье – это состояние человека, при котором у него выявляется баланс физиологических процессов, безупречность саморегулировки функций организма и наивысшая адаптация к разного рода факторам окружающей среды. Психическое здоровье включает в себя комплекс установок, качеств и функциональных способностей, которые также дают человеку возможность адаптироваться, преодолеть различные жизненные трудности, а также плодотворно работать, воплощать в жизнь свои планы, самореализовываться. Социальное здоровье определяется социально-экономическим положением, общественными связями и интерпсихическими контактами.

Благополучие в общем представлении – это расчетный компонент эмоционально окрашенного отношения человека к своей жизни во всех ее сферах и проявлениях, т.е. как психологическое благополучие [1].

Социальное благополучие человека – это степень удовлетворения его своим местом и ролью в обществе. Профессиональное благополу-

чие человека – это единый признак позитивной деятельности человека в профессиональной сфере, который включает в себя эмоциональный, поведенческий, когнитивный и деятельный компоненты, которые характеризуют отношения человека к себе как к профессионалу, к своей профессии, к конкретной профессиональной среде и организационному контексту в деятельности. Выделяются следующие компоненты позитивного функционирования человека в профессиональной сфере: 1) эмоциональный, который включает в себя удовлетворение работой, самооценку и отношение к профессиональной среде; 2) когнитивный, определяемый отношением человека к своей профессии как средству самореализации, способность создавать позитивные отношения в профессиональной группе и возможность сохранять эмоциональный баланс в ней; 3) поведенческий компонент демонстрирует мотивационную направленность в поиске возможностей для применения своего индивидуального ресурса, предпочтительного выбора адаптации в профессиональной среде; 4) деятельный, который включает тенденцию на повышение профессиональной компетентности и эффективности, удовлетворение от этого.

Очевидно, что субъективное благополучие человека связано с его здоровьем, как соматическим, так и психическим. Можно предположить, что существует связь между профессиональным благополучием и профессиональным здоровьем (используя принцип подобия). Профессиональное здоровье – это способность человеческого организма сохранять необходимые ему компенсирующие и защитные механизмы, которые обеспечивают профессиональную надежность и работоспособность в разных условиях деятельности [3]. Работоспособность представляет собой критерий профессионального здоровья. Работоспособность – это наиболее возможная эффективность деятельности человека, определяемая состоянием его организма [2, с. 71]. Через эффективность выполняемой человеком профессиональной деятельности профессиональное благополучие тесно связано с профессиональным здоровьем.

Таким образом, профессиональная деятельность – это важная сфера жизни человека, в которой он может добиться определенного благополучия, тем самым повысив уровень как личного счастья, так и счастья населения своей страны. Профессиональное здоровье человека – это конкретный уровень его характеристик, который будет отвечать требованиям профессиональной деятельности, обуславли-

вать ее высокую эффективность и получение удовлетворения от выполняемого дела. Профессиональное здоровье обеспечивает поддержание оптимального баланса в системе «человек–профессиональная среда».

Благодаря активной пропаганде здорового образа жизни, в том числе и с использованием безграничных возможностей медиасреды, доступности этой информации в любой момент времени благодаря распространению мобильных технических устройств (смартфон, планшет, ноутбук и сопрягаемые с ними гаджеты, к примеру, фитнес-браслеты), с одной стороны, наметилась тенденция здорового образа жизни как мейнстрима современной культуры в понимании норм поведения. С другой стороны, при стремлении к здоровью, признаком которого считается красивое тело, отнюдь не физические упражнения (занятия фитнесом) выступают средством достижения идеального, по мнению юношей и девушек, внешнего вида. Малоподвижный образ жизни и нерациональное питание все еще остается бичом современного человека.

Поскольку система ценностей формируется в процессе социализации, составляет ядро структуры личности, определяя направленность и регулируя поведение человека, проявляясь во всех областях человеческой деятельности, влияя на восприятие окружающей действительности, отношения к обществу, социальной группе, к самому себе, актуальной проблемой является определение здоровья в системе ценностей подрастающего поколения. В учреждениях высшего образования необходимо внедрять современные здоровьесберегающие технологии, проводить систематически мониторинг здоровья студентов, осуществлять контроль за питанием в столовых. Занятия физической культурой необходимо сделать более разнообразными и эмоционально насыщенными, учитывая разные предпочтения и потребности юношей и девушек. Необходимо оптимизировать содержание спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в университетах, сделав ее привлекательной и интересной для большинства студентов. Необходима и дальнейшая пропагандистская работа через средства массовой информации, в том числе с использованием последних технических достижений, виртуальной реальности. Социальная реклама должна быть ориентирована на формирование у детей и подростков ценностных установок на здоровье и здоровый образ жизни, представ-

ление здоровьесберегающих моделей поведения. Должна быть создана инфраструктура для занятий физкультурой через строительство физкультурно-оздоровительных центров, бассейнов, оборудование открытых площадок в парках и зонах отдыха. Быть несчастным и больным, жаловаться на жизнь, нехватку средств и сил среди молодежи становится уже не модно, не вызывает больше сочувствия, поддержки и понимания. Успешность современного человека ассоциируется со здоровым образом его жизни.

Список использованных источников

1. Дмитриева, М.А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М.А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1991. – С. 43–61.
2. Никифоров, Г.С. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифоров, А.Г. Маклаков, И.В. Шостак. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
3. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – 413 с.
4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года) // Международные акты об охране здоровья. М., 2009. С. 10–26.
5. Шершнёва, Т.В. Особенности формирования культуры здорового питания у современных студентов / Т.В. Шершнёва // Здоровье и окружающая среда: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Минск: РИВШ, 2019. – С. 261–263.