

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

### A HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR IN THE SUCCESSFUL PROFESSIONAL ACTIVITY OF MEDICAL WORKERS

Сучасне суспільство характеризується неналежним станом здоров'я, що пов'язано з великою кількістю факторів, які негативно впливають на стан здоров'я будь-якого громадянина. Однак далеко не завжди сприяють погіршенню стану здоров'я саме зовнішні негативні фактори: відповідальними за стан здоров'я є й самі громадяни, які замість здорового способу життя вдаються до неправильного харчування, незначної активності, шкідливих звичок у вигляді вживання алкоголю, тютюнопаління, численних стресів тощо.

У статті зосереджено увагу на актуальності теми здорового способу життя, аналізі найновіших досліджень і публікацій щодо впливу здорового способу життя на ефективність та якість роботи медичних фахівців. Розглядаються аспекти фізичного та психічного здоров'я, стратегії подолання стресу, режим сну, баланс роботи та особистого життя, освіта та підтримка, а також важливість лідерства та організаційної культури у створенні сприятливого середовища для забезпечення успішної професійної діяльності медичних працівників. Важливу роль у формуванні здорових звичок та розуміння здорового способу життя відіграють медичні працівники, однак далеко не завжди лікар, власне, дотримується усіх норм здорового способу життя. Тож у даному дослідженні аналізуються особливості здорового способу життя, як фактору (чинника) ефективної професійної діяльності. Спершу проаналізовано особливості поняття «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя». Визначено головні компоненти здорового способу життя. Особливу увагу звернено на питання стану здоров'я сучасних українців, спираючись на соціологічні дослідження вітчизняних фахівців. Окрім цього, схарактеризовано ставлення медичних працівників до здорового способу життя. Визначено, що здоровий спосіб життя є важливим компонентом професійної підготовки медичних працівників. Окрім цього, з'ясовано роль лікарів у контексті пропагування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на професійну діяльність кожного лікаря, адже забезпечує і належне самопочуття, і достатню кількість енергії, і достатню кількість знань, які згодом лікар використовує у власній практиці. Він може покращити якість медичної допомоги та сприяти підвищенню продуктивності та задоволення від професійної роботи. Дослідження має важливе практичне значення та може бути доповнене у майбутньому.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, лікар, професійна діяльність, раціональне харчування, шкідливі звички, фізична активність.

Modern society is characterized by poor health, which is associated with a large number of factors that negatively affect the health of any citizen. However, external negative factors do not always contribute to the deterioration of the state of health: the citizens themselves are responsible for the state of health, who, instead of a healthy lifestyle, resort to improper nutrition, little activity, harmful habits in the form of alcohol consumption, smoking, numerous stresses etc. The article focuses on the relevance of the topic of a healthy lifestyle, analysis of the latest research and publications on the impact of a healthy lifestyle on the effectiveness and quality of work of medical professionals. Aspects of physical and mental health, stress management strategies, sleep patterns, work-life balance, education and support, as well as the importance of leadership and organizational culture in creating an enabling environment for the successful professional performance of healthcare professionals are considered. An important role in the formation of healthy habits and understanding of a healthy lifestyle is played by medical professionals, but not always the doctor, in fact, observes all the norms of a healthy lifestyle. Therefore, this study analyzes the features of a healthy lifestyle as a factor of effective professional activity. First, the features of the concept of "lifestyle" and "healthy lifestyle" were analyzed. The main components of a healthy lifestyle are defined. Particular attention is paid to the issue of the state of health of modern Ukrainians, based on sociological research by domestic specialists. In addition, the attitude of medical workers to a healthy lifestyle is characterized. It was determined that a healthy lifestyle is an important component of the professional training of medical workers. In addition, the role of doctors in the context of promoting a healthy lifestyle is clarified. A healthy lifestyle has a positive effect on the professional activity of every doctor, because it ensures a proper well-being, a sufficient amount of energy, and a sufficient amount of knowledge, which the doctor later uses in his own practice. It can improve the quality of medical care and contribute to increased productivity and job satisfaction. The study has important practical significance and can be supplemented in the future.

**Key words:** healthy lifestyle, doctor, professional activity, rational nutrition, bad habits, physical activity.

УДК 613.8+178] : [331.102.24 : 616-051]  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/62.1.24>

**Гордієнко Н.О.,**  
викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя Черкаської медичної академії

**Бадрак Т.В.,**  
викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя Черкаської медичної академії

**Сівак О.А.,**  
викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя Черкаської медичної академії

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Нині у суспільстві існує велика кількість проблем, пов'язаних зі станом здоров'я. На жаль, стан здоров'я сучасних громадян є негативним, на що впливають як зовнішні чинники у вигляді неналежного стану медицини та агресивного зовнішнього середовища (забруднене повітря, вода, ґрунтовий

покрив, шкідливі речовини у харчових продуктах тощо), так і внутрішні, зокрема – неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички тощо. Актуалізація негативного стану здоров'я тісно пов'язана зі ставленням громадян як до власного здоров'я як такого, так і до здорового способу життя, що виступає рушійною силою

добробуту громадян. На жаль, ставлення сучасного суспільства до здорового способу життя є негативним, якщо звернути увагу на фактори порушення усіх компонентів даної складової життя. Важливу роль у просування ЗСЖ серед громадян має виконувати лікар незалежно від його спеціалізації, який обов'язково має пропагувати здоровий спосіб життя серед своїх пацієнтів. Разом з тим, лікар має відповідати певним нормам, бути дійсним взірцем для пацієнтів. Окрім цього, саме належний спосіб життя має допомогти лікарю ефективно виконувати власні обов'язки. Таким чином, здоровий спосіб життя є дійсно важливою складовою професійної діяльності будь-якого лікаря.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Тема «Здоровий спосіб життя як чинник успішної професійної діяльності медичних працівників» є дуже важливою, оскільки здоров'я та самопочуття медичних працівників може суттєво впливати на якість надання медичної допомоги та їхню професійну продуктивність. Проблема здорового способу життя активно досліджується вітчизняними та закордонними дослідниками. Так, деякі аспекти формування здорового способу життя розглядали у своїх дослідженнях В. Беспалько, Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Кобринський, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховська тощо. У вітчизняних наукових колах існує чимала кількість досліджень, присвячених даному питанню. Дослідження показують, що медичні працівники часто стикаються з високим рівнем виснаженості, стресу та психологічного навантаження. Важливо звертати увагу на фізичне здоров'я працівників, включаючи регулярну фізичну активність та правильне харчування, щоб запобігти вигоранню та погіршенню робочої продуктивності. Дослідники також наголошують на важливості психічного здоров'я медичних працівників. Стратегії подолання стресу, такі як медитація, йога та психотерапія, можуть допомогти зберегти психічне здоров'я та підтримати позитивний настрій. Останні дослідження підкреслюють важливість надання медичним працівникам доступу до навчальних програм та підтримки з питань здоров'я та самопідтримки.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналізуючи дослідження вчених, зазначимо, що у наукових колах існує доволі обмежена кількість наукових праць, присвячених тематиці нашої роботи. Тому важливо заповнити прогалини, які утворились останнім часом, та актуалізувати отримані раніше знання.

**Постановка завдання.** Враховуючи недостатнє дослідження даного питання, у нашій роботі важливо провести комплексний аналіз питання здорового способу життя, як фактора успішної професійної діяльності медичних працівників.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя – важлива складова життя кожної людини, яка являє собою сукупність дій, спрямованих на підтримання організму людини та її

поведінки в оптимальних межах. Здоровий спосіб життя – це не лише заняття спортом та правильне харчування, але й дотримання норм особистої гігієни, відсутність стресів, життя в екологічно чистому середовищі, дотримання норм соціальної поведінки тощо. Усе це є важливим для кожної людини незалежно від її віку, статі, професії та соціального статусу, у тому числі й для медичних працівників. Робота медиків сповнена значними фізичними навантаженнями, окрім цього, щодня лікарі стикаються з величезною кількістю стресів, що у сукупності може негативно вплинути на їх добробут. Здоровий спосіб життя має величезний потенціал для покращення професійної діяльності медичних працівників та забезпечення високої якості медичної допомоги, а також може допомогти запобігати професійним захворюванням, таким як специфічні захворювання спини, очей тощо.

Перш ніж перейти до визначення особливостей здорового способу життя як чинника (фактора) успішної професійної діяльності медичних працівників, звернемо увагу на особливості самого поняття «здоровий спосіб життя», а також поняття «спосіб життя». В цілому, спосіб життя являє собою важливий чинник стану здоров'я людини, разом з біологічними факторами та навколишнім середовищем. Окрім цього, спосіб життя є біосоціальною категорією, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини й характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та соціальної поведінки. При цьому зазначимо, що спосіб життя – це не лише біологічна, але й соціальна категорія, яка значним чином обумовлена соціальними та екологічними умовами. Разом з тим, спосіб життя людини залежить також від мотивів її діяльності, а також від особливостей психіки та функціональних можливостей її організму. Таким чином, спосіб життя може мати різний характер в залежності від особливостей поведінки людини, а також дії зовнішніх факторів [1].

Зауважимо, що згідно з визначенням здорового способу життя трактують як сукупність певних дій, звичок, обмежень, пов'язаних з оптимальною якістю життя, що може охоплювати соціальні, розумові, фізичні компоненти, разом зі зниженням ризику розвитку захворювань. До здорового способу життя входять усі компоненти, які поєднують у собі професійні, суспільні та побутові функції в оптимальних для здоров'я умовах, а такою виражають зацікавленість особистості у формуванні, збереженні та зміцненні як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Окрім цього, здоровий спосіб життя являє собою особливу поведінку людини, яка відображає певну життєву позицію, окрім цього, скерована на збереження і зміцнення здоров'я, заснована на виконанні норм, правил і вимог особистої та загальної гігієни [2]. Разом з тим, здоровий спосіб життя – це

такий стиль існування, під час якого за допомогою використання різних методів впливу на організм та його оточення, рівень життєздатності організму підвищується до оптимального рівня, потенціал організму постійно вдосконалюється та використовується без заподіяння шкоди для нього, окрім цього, активність організму та його можливості здатні зберігатись до глибокої старості [3].

Розглядаючи питання здорового способу життя, звернемо увагу на те, що згідно з дослідженнями Т. Бойченка та Н. Колотій здоровий спосіб життя у наукових колах розглядається як сукупність форм життєдіяльності людини, що спрямована на забезпечення оптимального рівня здоров'я, а також успішного життєвого шляху. Також зауважимо, що у медичному контексті здоровий спосіб життя є важливою складовою життя людини, яка проявляється гармонійним поєднанням роботи та відпочинку, оптимальним харчуванням, фізичною активністю, дотриманням гігієни, а також у вигляді відсутності шкідливих звичок [4].

Окрім цього, слід звернути увагу на те, що ВООЗ зазначає наступні складові здорового способу життя [5]:

- 1) фізичне виховання і спорт;
- 2) раціональне харчування;
- 3) відповідальність кожного за стан свого здоров'я.

Тобто у даному контексті здоровий спосіб життя визначається як своєрідна біологічна складова життя людини, згідно з якою людина зобов'язана підтримувати фізичні компоненти свого організму в оптимальному стані. Здоровий спосіб життя, згідно з ВООЗ, пов'язаний саме з біологічним здоров'ям людини, однак, згідно з визначеннями, проаналізованими попередньо, здоровий спосіб життя виступає у якості у тому числі й соціальної, і психологічної категорії. Тому важливими складовими здорового способу життя зазначимо також і наступні:

- 1) розумний режим праці та відпочинку;
- 2) регулювання психоемоційного стану;
- 3) особиста гігієна;
- 4) сексуальна культура;
- 5) медичні консультації за потреби;
- 6) профілактика та боротьба зі шкідливими звичками;
- 7) уникнення самолікування.

Разом з тим, звернемо увагу на те, що сьогодні у суспільстві існує низка проблем, пов'язаних зі способом життя людини. Сучасні громадяни мають чимало проблем, пов'язаних зі здоров'ям, тож можна констатувати той факт, що стан здоров'я сучасних людей – на низькому рівні. Не дивлячись на розвинену медицину та низку можливостей, стан здоров'я сучасного суспільства не є задовільним. Так, згідно з дослідженнями, більшість українців майже не займається спортом [6], при цьому чимала частка громадян мають шкідливі звички, зокрема – паління та вживання алкогольних напоїв.

Окрім цього, існує чимало проблем, пов'язаних із харчуванням, адже правильне та раціональне харчування, на жаль, недостатньо поширене у нашому суспільстві [7]. При цьому подібні проблеми є характерними у тому числі й для студентів, і для фахівців-медиків, які хоч і обізнані у питаннях здорового способу життя, однак далеко не завжди дотримуються правил здорового способу життя, маючи за таких умов низку проблем зі здоров'ям. Враховуючи усе це, здоровий спосіб життя є невідмінною умовою (складовою) не лише повсякдення, але й професійної діяльності медика, що лише позитивно вплине на його медичну практику [8].

Звернемо увагу на те, що для сучасного лікаря задля вдалої професійної діяльності особливо важливо піклуватись про належний стан усіх компонентів здорового способу життя. По-перше, це раціональне харчування. Лікар, як фахівець, має напружений графік: під час робочого дня у нього надзвичайно мало вільного часу, окрім цього, нерідко бувають і нічні зміни, в залежності від напрямку його роботи. Тож для належної професійної діяльності, яка забирає чимало сил, лікар потребує достатньо енергії, яку можливо отримати лише завдяки належному харчуванню. Раціональне харчування є одним із найбільш важливих компонентів здорового життя медика: він, як ніхто інший, розуміє, до чого може призвести неправильне незбалансоване харчування та вживання у їжу шкідливих продуктів. Попередити низку захворювань, які особливо актуальні серед сучасних громадян, можна саме за допомогою здорового способу життя. Тому медику важливо харчуватись корисними продуктами у певному режимі, збагачуючи свій організм оптимальним поєднанням мікро- та макроелементів. Усе це дозволить забезпечити організм медика достатньою кількістю енергії, а також поживних речовин, завдяки чому його професійна діяльність буде здійснюватися належним чином [9].

Окрім цього, важливим компонентом здорового способу життя для медика має виступати достатня фізична активність. Медик має бути витривалим та перебувати у гарній фізичній формі, адже далеко не завжди його професійна діяльність – це робота у кабінеті. Медик – це і хірург, який має проводити багатогодинні серйозні операції, від яких залежить життя пацієнта, це і стоматолог, якому потрібно пильно тримати у своїх руках медичні інструменти, це і лікар швидкої допомоги, якому потрібно миттєво рятувати пацієнта, іноді долаючи значні перешкоди. Враховуючи усе це, лікарю важливо мати належну фізичну активність, що дозволить йому перебувати у вдалій фізичній формі.

Важливими є також і інші складові здорового способу життя, такі як, зокрема, належний психоемоційний стан. Нерідко лікар стикається зі складними ситуаціями, що потребують емоційної стійкості та психологічної витривалості, завдяки чому матимуть можливість належним



чином здійснювати професійну діяльність. Окрім цього, зазначимо, що лікарі мають низку проблем, пов'язаних з психологічним здоров'ям, їхнє здоров'я у даному контексті погіршують наступні фактори: вплив психосоціальних факторів (втрата престижності професії лікаря, недостатнє фінансування галузі, відсутність соціального захисту медичного персоналу); високий рівень робочого стресу (ризик професії, напруженість трудового процесу лікаря); низький рівень поінформованості медпрацівників з питань медицини праці та правових аспектів лікувальної діяльності; зневажливе ставлення лікарів до свого здоров'я тощо. Враховуючи усе це, лікарю важливо дбати про своє психічне здоров'я, що, своєю чергою, є обов'язковою складовою його здорового способу життя [10].

Окрім цього, слід сказати, що здоровий спосіб життя є не лише важливим фактором, що дозволяє лікарю належним чином здійснювати професійну діяльність, але і є важливою складовою його професійної підготовки, а також важливою складовою його професійної діяльності у ролі лікаря, який обов'язково має пропагувати здоровий спосіб життя. Так, лікар будь-якого профілю повинен надати пацієнту усі необхідні знання стосовно належного способу життя, стосовно впливу харчування та фізичної активності на його здоров'я, стосовно особистої гігієни, сексуального життя тощо. Лікар – це не лише той фахівець, який лікує, він виконує також і важливу просвітницьку діяльність, завдяки чому суспільство опановує усією сукупністю знань про здоровий спосіб життя [11].

У контексті професійної підготовки студентів-медиків, зазначимо, що знання про здоровий спосіб життя, які вони отримують у вищому навчальному закладі, обов'язково стануть у пригоді під час їх майбутньої лікарської практики. Так, важливо сформувати у студентів позитивне ставлення до власного здоров'я, знання про основи особистої гігієни, основи раціонального харчування тощо, чим вони опановують під час вивчення спеціалізованих дисциплін у процесі професійної підготовки. При цьому слід звернути увагу на те, що стан здоров'я студентів, а також їхнє ставлення до здорового способу життя, на сьогодні не є позитивним, тому важливо впроваджувати дієві заходи, які будуть спрямовані на формування належної культури здорового способу життя серед студентів-медиків, що, у своєю чергою, позитивно вплине на їхню майбутню професійну діяльність [12].

**Висновок.** Отже, згідно з результатами проведеного дослідження, можна сказати, що здоровий спосіб життя є дійсно важливим чинником вдалої професійної діяльності будь-якого медичного працівника. У процесі своєї практики лікар стикається з низкою складних ситуацій, які потребують належного стану здоров'я, тому важливо правильно харчуватись, бути у вдалій фізичній формі, дотримуватись правил гігієни, мати належний стан психічного здоров'я тощо, що дасть змогу не лише вдало

виконувати свої обов'язки, але й належним чином пропагувати здоровий спосіб життя у суспільстві. Сьогодні існує низка проблем, пов'язаних зі здоров'ям громадян, тож саме медичний працівник має допомогти суспільству стати обізнаним у питаннях здорового способу життя, а також покращити стан здоров'я громадян шляхом запровадження елементів здорового способу життя. Однак, враховуючи ставлення лікарів до даного важливого чинника, сьогодні варто запроваджувати низку дієвих заходів, які дозволять вдосконалити знання лікарів щодо усіх компонентів здорового способу життя, а також покращити їхнє ставлення до даного елементу їх повсякдення та професійної діяльності.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. Наукові записки. Випуск № 43. С. 369-379
2. Мохонько З. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Випуск № 4 (88). 2019. С. 299-307
3. Основи здорового способу життя URL: [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12854/1/%D0%A1%D0%A0\\_1.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12854/1/%D0%A1%D0%A0_1.pdf)
4. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «сімейно-побутової культури» URL: [http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/2621/1/Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді.pdf](http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/2621/1/Заболотна%20Т.%20М.%20Формування%20здорового%20способу%20життя%20студентської%20молоді.pdf)
5. Даниленко Н. В., Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Випуск № 4. 2021. С. 502-510
6. Половина працездатних українців взагалі не займаються спортом URL: [https://zn.ua/ukr/UKRAINE/polovina-pracezdatnih-ukrayinciv-vzagali-ne-zaymayutsya-sportom-231037\\_.html](https://zn.ua/ukr/UKRAINE/polovina-pracezdatnih-ukrayinciv-vzagali-ne-zaymayutsya-sportom-231037_.html)
7. Шкідливі звички, здоров'я та спорт: як локдаун вплинув на українців? (ДОСЛІДЖЕННЯ) URL: <https://sobor.com.ua/news/yak-lokdaun-vplivuv-na-ukrayinciv>
8. Потяженко М. М., Невойт Г. В., Кітура О. Є., Лялька Н. О., Соколюк Н. Л. Здоровий спосіб життя – базовий професійний принцип чи не обов'язкова складова особистої поведінки лікаря. Світ медицини та біології. Випуск № 2 (60). 2017. С. 97-100
9. Качур Б. М., Шаян М. О. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота". Випуск № 35. С. 78-81
10. Городнова Н. М., Панів У. Я. Особливості психічного здоров'я медичних працівників. Матеріали Науково-практичної конференції молодих учених. С. 270-271
11. Ляхова Н. О., Голованова І. А., Лисак В. П., Філатова В. Л. Шляхи формування здорового способу життя населення в практиці сімейного лікаря. Сучасні медичні технології. Випуск № 2. 2016. 131-135
12. Підлужна С. Адаптація студентів-медиків до здорового способу життя. 2019