

НАПРЯМ 2. ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ: ПРАВОВІ, ЕТНІЧНІ, ПРОФЕСІЙНІ, РЕЛІГІЙНІ, РЕГУЛЯТОРНІ ТА ІНШІ АСПЕКТИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-4>

Біла І. М.,

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Мацюк О.,

*здобувачка ОС «Магістр»
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА

Анотація. Професійне вигорання веде до виснаження емоційних та особистісних ресурсів людини, а у зв'язку із сучасними викликами дане питання стає розповсюдженим саме серед психологів. Не можна ігнорувати дану проблему, тому що це може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я.

Ключові слова: синдром вигорання, професійне вигорання, емоційне виснаження, профілактика.

Bila I., Matusiuk O. Prevention of professional burnout of a psychologist

Summary. Professional burnout leads to the depletion of a person's emotional and personal resources, and in connection with modern challenges, this issue is becoming widespread among psychologists. It is impossible to ignore this problem, because it can lead to deterioration of physical and mental health.

Key words: burnout syndrome, professional burnout, emotional exhaustion, prevention.

У зв'язку з сучасними викликами сьогодення ми все частіше чуємо слова: стрес, втома, надмірне навантаження, виснаження. Саме ці слова можуть охарактеризувати синдром вигорання.

Згідно з визначенням ВОЗ (2001), синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, яке характеризується порушенням продуктивності праці та втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також депресією, вживанням алкоголю або інших психоактивних засобів, що має тимчасовий ефект і тенденцію до розвитку фізіологічної залежності та, навіть, суїцидальної поведінки.

Якщо говорити саме про «професійне вигорання», то – це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі [1]. Розвитку синдрому «професійного вигорання» передують період підвищеної активності, тобто фахівець повністю занурюється у роботу, забуває про власні потреби. Найчастіше з даним синдромом стикаються психологи, соціальні працівники, вчителі, лікарі, тобто представники професії типу «людина – людина».

Питанню «професійного вигорання» приділяють увагу такі науковці, як Х. Дж. Фрейденберг, Г. А. Макарова, К. Маслач, Л. М. Карамушка, В. І. Ковальчук, Е. Л. Носенко, Дж. Грінберг та ін. Наукові здобутки вище зазначених вчених є актуальними та вагомими.

Якщо говорити про профілактику «професійного вигорання» психолога, то потрібно перш за все виявити симптоми, відслідкувати, які саме фактори впливають на виникнення/погіршення стану та визначити способи для покращення стану та подолання «професійного вигорання».

З метою профілактики професійного вигорання можна використовувати методи регуляції психофізичного стану на фізіологічному, емоційно-вольовому та ціннісно-сенсовому рівні [2, с. 141]. Акцентуючи увагу на перекислених зонах ризику, ми пропонуємо зосередитись на кожній окремо, наприклад:

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- дотримання режиму дня;
- достатньо тривалий (не менше 8 годин) і якісний сон;
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо антистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої) з мінімальною кількістю жирів;
- фізичне навантаження (заняття спортом, ранкова гімнастика, танці, масаж тощо);

– терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);

– ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напруженість);

– дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напруженість; мобілізуюче дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

– водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втоми дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану стане на заваді вигорання, якщо:

– розвивати почуття гумору. Гумор позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові, чудово «перезаряджає» негатив;

– слухати музику (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики);

– уміти переключати свою увагу й відволікатися від роботи;

– усвідомлювати власні недоліки, не боятися помилятися, (адже від помилок ніхто не застрахований);

– цінувати переваги й досягнення інших людей;

– приймати помилки людей: навчитися доброзичливо ставитися навіть до людських вад;

– спілкуватися з сім'єю, друзями;

– звертати увагу на дрібні радості щоденного життя;

– будувати приємні стосунки з іншими;

– займатися улюбленою справою, хобі;

– спілкуватися з природою, яка дає людині відчуття приливу сил;

– спілкуватися з тваринами;

– планувати обов'язковий вихідний раз на тиждень, протягом якого робити тільки те, що хочеться;

– уникати тривожних думок або проблем шляхом аналізу (на папері або в бесіді з уважним слухачем);

– займатися медитацією, аутотренінгами, візуалізацією (існують цілеспрямовані візуалізації, наприклад, уявно побувати у квітучому саду, відвідати куточок природи).

Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану є найбільш усвідомленим та передбачає розвинуті навички:

- визначати реалістичні цілі та перспективи. Перспективні наміри варто підкріплювати частковими цілями, які можна виміряти й досягнути, розписати в часі;
 - складати рейтинг пріоритетів, виконувати завдання в міру їх важливості;
 - звертати увагу на власні досягнення, навіть у найдрібніших справах;
 - дивитися на проблеми, щоз'явилися, з різних точок зору;
 - уміти переключати свою увагу й відволікатися від роботи;
 - цінувати переваги й досягнення інших людей;
 - не змішувати професійні справи з особистими (робочі проблеми краще залишати на роботі);
 - навчатися чогось нового, не піддаватися рутині;
 - пізнавати себе, аналізувати свої слабкі й сильні сторони;
 - співпрацювати з колегами;
 - розвивати свої здібності до самопізнання, самореалізації, самодіяльності, рефлексії, самоконтролю, самооцінювання;
 - перестати поспішати: намагання втиснути якнайбільшу кількість заходів чи подій у якнайменший проміжок часу не лише заважає насолоджуватися цими заходами, а й додає постійного емоційного напруження;
 - не оглядатися у минуле – жити теперішнім;
 - вчитися переживати те, чого не можна уникнути.
- Станіслав Єжи Лец писав: «Якщоти не можеш змінити ситуацію – зміни своє ставлення до неї».

Щоб попередити професійну деформацію важливо:

- пам'ятати власні мотиви вибору професії,
- постійно «відстежувати» всілякі прояви стресу,
- створювати здорову систему підтримки і за межами робочої ситуації,
- прагнути жити радісним і фізично активним життям,
- постійно навчатись і розвиватися,
- впровадити на робочому місці принцип супервізії (дивитись на себе зі сторони, говорити про це з колегами).

Отже, «професійне вигорання» – це складний психофізіологічний процес, причиною якого є тривале емоційне виснаження, а також дія постійних стрес-факторів на роботі. У такому стані людина втрачає життєвий тонус під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, що виявляється у симптомах хронічної втоми, загальному виснаженні, зниженні ефективності професійної діяльності, депресії. Для того щоб цього не сталося необхідно прислуховуватися до себе, цінувати себе та свій час, а також для профілактики використовувати

методи регуляції психофізіологічного стану на фізіологічному, емоційно-вольовому та ціннісно-сенсовому рівні.

Список використаних джерел:

1. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: теорія, діагностика, корекція: навчально-методичний посібник 2-ге вид., перероб. і доп. Чернівці: Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 с.

2. Що таке професійне вигорання та як його подолати. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya>

3. Шулдик А. В. Професійне вигорання викладачів вищої школи. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 1. Т. 1. С. 138-142.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-5>

Васильківська Н. С.,

магістрант кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Науковий керівник: Драгола Л. В.

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології,

глибинної корекції та реабілітації

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ НАРКОТИЧНОЇ АДИКЦІЇ СУБ'ЄКТА

Анотація. У статті досліджено питання історії виникнення наркотичної адикції суб'єкта: історичні, фізіологічні та психологічні аспекти виникнення. Представлені ідеї відомих діячів в царині психології у дослідженні наркотичної адикції.

Ключові слова: адикція, суб'єкт, психічно активні речовини, наркотики.

Vasykivska N. The subject's history of drug addiction

Summary. The article examines the issue of the subject's history of drug addiction: historical, physiological and psychological aspects of its occurrence. The ideas of famous figures in the field of psychology in the study of drug addiction are presented.

Key words: addiction, subject, psychoactive substances, drugs.