

## НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-10>

**Дубініна Я. П.,**

*старший викладач кафедри соціальної роботи  
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

### ПСИХОГІГІЕНА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ЯК ОСНОВНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ ФАХІВЦЯ

Життєвий шлях людини формується і розвивається в процесі безперервного становлення і вирішення різноманітних за своєю природою і значенням протиріч, які лежать в основі внутрішніх конфліктів особистості на тому чи іншому етапі життя, в конкретній життєвій або професійній ситуації. Внутрішні конфлікти, протиріччя з'являються у фахівця не відразу, а накопичуються поступово. У певний момент порушується його психологічна рівновага, що призводить до ускладнень на роботі, вдома, у спілкуванні з клієнтами, колегами, друзями. Але соціальний працівник, який володіє навиками особистісної та професійної психогієни, вміє своєчасно вирішувати протиріччя, регулювати власні функціональні стани, відновлювати емоційну рівновагу.

Психогієна є галуззю сучасної гієни, яка вивчає стан нервово-психічного здоров'я людини, його динаміку у зв'язку із впливом на організм природних, виробничих і соціально-побутових факторів з метою створення найбільш сприятливих умов для збереження та зміцнення психічного та соматичного здоров'я.

Психогієна – це практика реалізації оздоровчих заходів, створення умов для максимально повного збереження та зміцнення психічного здоров'я великих і малих груп, окремої людини, підвищення психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя особистості, підтримки її працездатності.

Сучасна психогієна опікується вирішенням соціальних проблем, що мають відношення до психічного здоров'я та душевної рівноваги:

- 1) вивчає природу психічного здоров'я та саногенного потенціалу особистості фахівця;
- 2) визначає найважливіші орієнтири і правила психогієнічної практики;

3) розроблює основи профілактики станів, ситуацій та поведінки ризику (залежної поведінки).

Мета професійної діяльності фахівця з соціальної роботи – бути максимально ефективним довго (мати кар’єрне зростання, самореалізуватися та зберегти своє здоров’я, бути стабільно ефективним). Отже, розвиток психогігієнічної компетентності фахівців з соціальної роботи є невід’ємною частиною їх професійного навчання та виховання.

Професійна діяльність за сприятливих умов є важливим чинником збереження і зміцнення здоров’я. Резерви професійного довголіття – психогігієна праці, вміння користуватися прийомами саморегуляції та самовідновлення.

Збереження психофізичних функцій пов’язане з професією. Найбільш типовими проявами негативних змін в особистості є: зниження самооцінки, невпевненість у собі, зниження інтересу до нового, невизначеність у завтрашньому дні, знижена ініціатива.

Проблема професійного довголіття є не тільки особистим бажанням кожного, а й нагальною *соціальною потребою*. Питання психології здоров’я в контексті професійної діяльності пов’язані з виявленням резервів професійного довголіття.

У вирішенні визначеного завдання істотна роль відводиться психогігієні праці, за допомогою якої відшукуються оптимальні варіанти організації робочого середовища, психологічного клімату, враховуються індивідуальні особливості суб’єктів діяльності.

Особливо проблема професійного довголіття актуальна для соціальних працівників, діяльність яких вимагає постійного напруження, енергії, відзначається перевтомою. Її характеризують насичений робочий день, енерговитрати, нервово напруження.

Однією з найважливіших умов підтримання психічного здоров’я в процесі професійної діяльності є вміння людини користуватися прийомами психічної саморегуляції, тобто здійснювати свідомі дії-відгук на психічні явища (процеси, властивості, стани, поведінки). Збереження працездатності може бути забезпечене не тільки за рахунок сприятливого зовнішнього середовища, раціональної організації праці, а й психогігієнічними основами професійної діяльності.

Відповідальне ставлення до здоров’я власного та здоров’я клієнтів – це елемент психогігієнічної поведінки соціального працівника. Збереження та зміцнення здоров’я, самореалізація як гармонійне розкриття всіх потенціалів, формування адекватного ставлення до здоров’я – це орієнтири ефективних фахівців з соціальної роботи.

Сформована психологічна готовність до професійної діяльності та гармонійно розвинена особистість фахівця, навички самоорганізації – це психогігієнічні умови ефективної професійної діяльності. Вони дають

можливість без втрат долати професійні та особистісні стреси, уникати мультитаскінгу. Навички самоменеджменту, здоровий спосіб життя, позитивні емоції під час праці, дотримання послідовності та систематичності в професійній діяльності укріплюють психологічне здоров'я фахівця з соціальної роботи, а самореалізація всіх його потенціалів, самоактуалізація та самовідновлення забезпечують професійне довголіття.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гладка Ю. В., Старусева В. В. Актуальність психогієни та психопрофілактики в наш час. *Modalități conceptuale de dezvoltare a științei moderne*. Volumul 2 , 20 noiembrie, 2020. București, Român. С. 102–103.
2. Лутаєва Т. В., Шварп Н. В., Тимошук Г.В. Формування психогієнічної компетентності здобувачів вищої освіти. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні науки*, 2018. Вип. 206. С. 43–50.
3. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В.Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-11>

**Сорока О. М.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри навігації і управління судном  
Дунайського інституту*

*Національного університету «Одеська морська академія»*

#### **ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ**

Специфіка діяльності фахівців морського транспорту передбачає постійну вірогідність виникнення екстремальних ситуацій, які можуть містити реальну загрозу їхньому життю чи здоров'ю. Процес оцінки загрози має індивідуальний характер та обумовлюється, зокрема й такими особливостями, як ступінь очікування неприємних подій, самооцінка ефективності особистої поведінки та власних реакцій в екстремальній ситуації. При формуванні уявлень про реальну чи потенційну загрозу, складність ситуації задіяні когнітивні процеси, які забезпечують інтеграцію та інтерпретацію інформації про суб'єктивно значущі події. Р. Лазарус і Р. Лаунер визначили стресову реакцію як продукт когнітивних процесів, способу мислення та оцінки ситуації, знань власних можливостей, ступеня