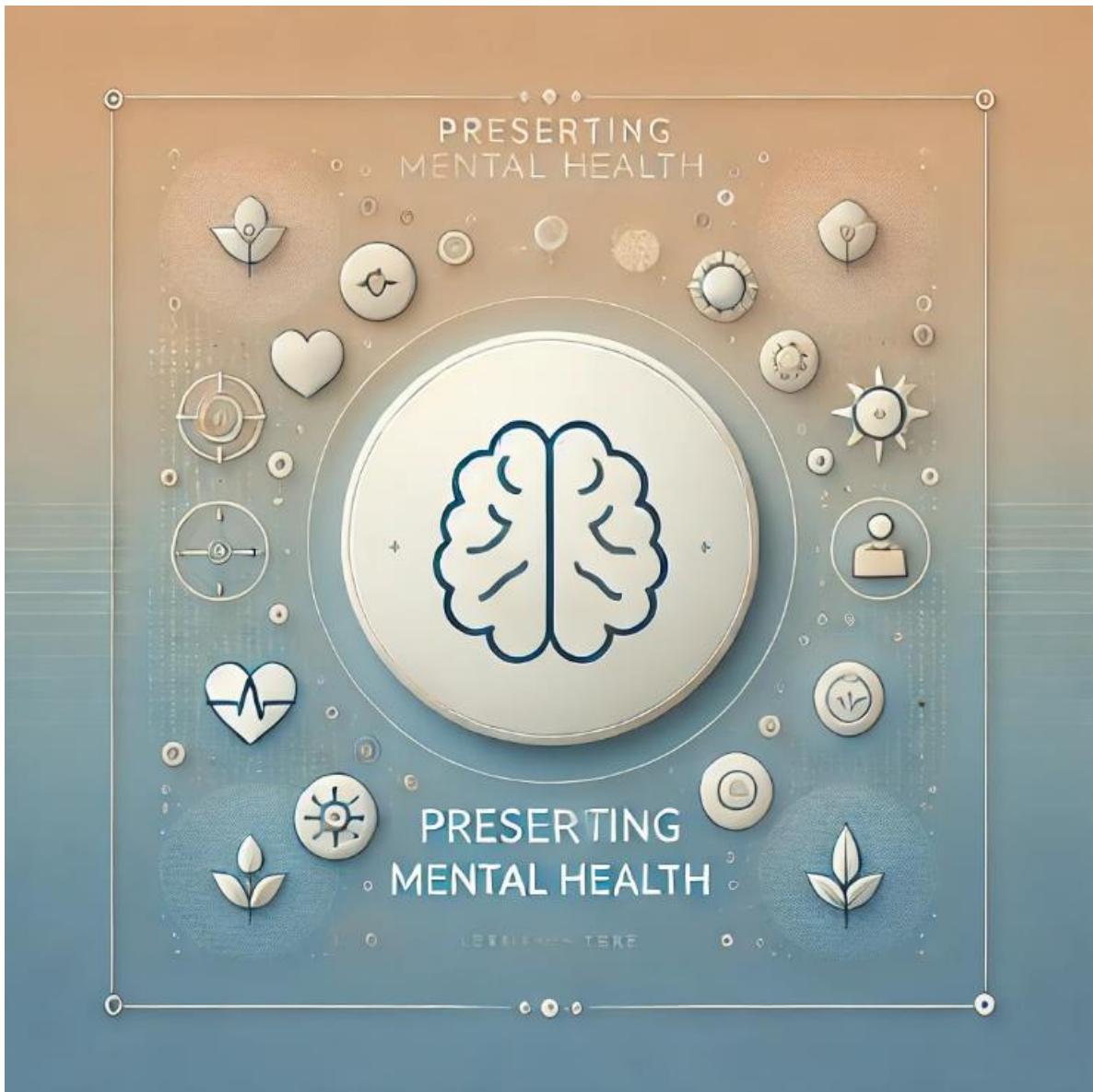


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

*Глушко Катерина Олексіївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Гоголь Оксана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми. Професійне вигорання є одним з найактуальніших питань у сучасній психологічній науці та практиці. Працівники великої кількості організацій у яких професійна діяльність пов'язана зі здійсненням емоційно напружених контактів є схильними до вигорання. Воно виникає, як захисна реакція на ту, чи іншу ситуацію, яка негативно впливає на психофізичне здоров'я співробітників, ефективність діяльності, а також проявляється виснаження та знижується мотивація до виконання своїх обов'язків.

Професійне вигорання - це психічний синдром, який напряду пов'язаний з роботою людини, він виникає на різних етапах фахової діяльності та характеризується втратою мотивації під дією стресу. Може проявлятися у таких симптомах, як виснаження, втома, цинізм та незадоволення від здійсненої роботи.

Виклад основного матеріалу. Особливості професійного вигорання найбільше проявляються у професіях у системі "людина - людина". Працівники цієї системи мають постійно виявляти комунікацію, активно спілкуватись з іншими та бути відповідальними. Постійні емоційні навантаження здатні нести небезпеку сильних переживань, які пов'язані з професійним процесом.

Процес розвитку професійного вигорання є поетапним накопиченням невтішних емоцій, у яких відсутній адекватний вихід, зростається напруга у комунікації між колегами, друзями; емоційна втома поступово стає фізичною; можуть бути розлади сну і людина не має сил для праці. Хронічна втома може спричинити стан депресії та апатії, почуття напруги та дискомфорту, а також спалахи роздратування.

Емоційне виснаження є основою професійного вигорання: почуття

емоційної втоми та спустошення викликається своєю роботою.

Структурними компонентами цього синдрому є неосвіченість у певній сфері, емоційна стомленість та деперсоналізація. Професійне вигорання варто розглядати як процес фахової кризи, яка пов'язана з професійною діяльністю і порушенням міжлюдських стосунків.

У класифікації В.В Бойка, виділяються зовнішні і внутрішні чинники, які зумовлюють професійне вигорання[2].

Внутрішніми чинниками є схильність до емоційної ригідності, слабка мотивація, дезорієнтація особистості, сприйняття і переживання, а також етичні дефекти.

Зовнішніми є негативні соціальні стереотипи; постійна емоційна та фізична втома; економічна та соціальна нестабільність, низька захищеність людини в соціумі; невідповідність умов праці - заробітній платі.

Серед шляхів подолання професійного вигорання виділяють:

- вміння розпізнавати стрес, що дає можливість зрозуміти, які чинники впливають на його появу, які стресори виникають найчастіше та яка реакція на них;
- вміння керувати часом, що дає можливість ставити перед собою нові завдання та організовувати діяльність;
- вчитись говорити "Ні" для того, щоб не завантажувати себе купою справ;
- навчитися знімати емоційну напругу;
- фізична активність.

Висновки. Професійне вигорання - це соціально-психологічний феномен, який викликаний емоційним та фізичним виснаженням, що спричиняє розвиток негативної самооцінки і байдужість до фахової діяльності. Професійне вигорання людини - це наслідок негативного впливу діяльності на поведінку та інтелект, руйнування психологічної структури, що спричиняє звуження кола інтересів особистості, а також потреб до виключно професійних. Нами визначено групу чинників, які зумовлюють професійне вигорання; організаційні або ж особистісні фактори діяльності, в особливості її ефективність та задоволеність. Також хочу підкреслити, що шляхи подолання, які ми перерахували можуть допомогти впоратись з емоційним вигоранням.

Список використаних джерел

1. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціальнопсихологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного*

університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». 2012. №2(1). С.444-452.

2. Синдром “професійного вигорання”. Шляхи його подолання.
<https://mistotv.com/3989/> (дата звернення: 15.10.2024)

3. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання»
<https://mykolaivpl.org/metodrozrobka/171-profilaktyka-ta-podolannia-syndromu-profesiinoho-vyhorannia.html> (дата звернення: 15.10.2024)

*Давиденко Катерина Юрївна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологія врегулювання конфліктів»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Андріяшина Наталія Володимирівна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми обумовлена тим, що емоційне вигорання у процесі роботи має прояви та створює явні симптоми, які негативно впливають на життя та псують його якість.

Проблема «професійного вигорання» набуває актуальності через збільшення обсягу негативних проявів вигорання в соціумі та необхідності психологічної корекції тих проявів, які виникли через емоційне вигорання.

Актуальність дослідження проблематики пов'язана з високою вірогідністю зростанням професійного вигорання під впливом складних умов професійної діяльності соціальних працівників та педагогів, недостатнім вивченням цієї проблеми, а також потребою розробки нових методів психологічної, профілактичної роботи в напрямку емоційного вигорання.

Емоційне вигорання — це стан психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження та невдоволеності на роботі. Люди, професія яких пов'язана з тривалою, емоційною роботою з людьми, стикаються з професійним вигоранням і переживають ряд неприємних симптомів внаслідок стресових подій. Вони можуть проявлятися у низькій