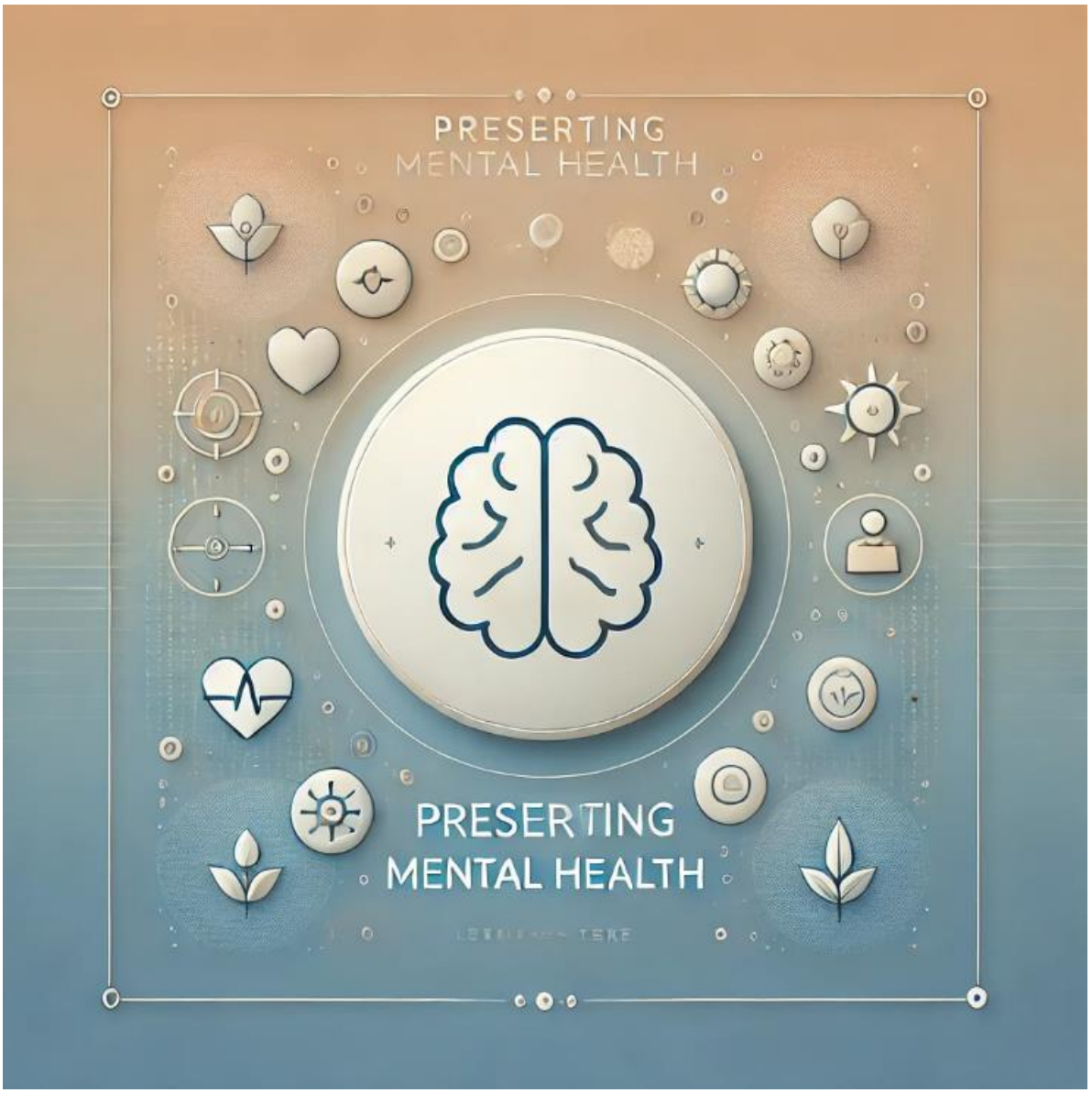
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



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 сьогодення – плекаємо 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

Чіжов Микита Сергійович
студент 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

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СФЕРІ ТОРГІВЛІ

Актуальність проблеми. Постійне зростання цін на продукти харчування, побутові речі та на житло актуалізувала і проблему професійного вигорання, оскільки вміння людини справлятися зі стресом і відновлюватися після нього, суттєво впливає на її життєздатність. Те, що є стресом для однієї людини, може заряджати енергією іншу. Одних стрес підсилює і підбадьорює, а інших - виснажує. Коли менеджери знають, як працівники реагують на стресові фактори, вони можуть допомогти як запобігти професійному вигоранню, так і справитися зі стресом та його наслідками.

Зростаюча кількість працівників, які знаходяться в стані емоційного вигорання, говорить про відсутність якогось фактору, який би мінімізував ризики виникнення такого стану. Таким фактором, очевидно благополуччя, а саме, стан фізичного, емоційного та фінансового благополуччя. Відсутність благополуччя ускладнює працівникам подолання стресу, підвищуючи ризик вигорання.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема професійного вигорання є однією з найбільш актуальних питань психологічної науки і практики. Співробітники більшості сучасних організацій, професійна діяльність яких пов’язана з необхідністю здійснення емоційно напружених контактів, у тій чи іншій мірі схильні до вигорання. Вигорання виникає як захисна реакція на стресові ситуації, робить негативний вплив на психофізичне здоров’я і ефективність діяльності фахівців, зайнятих у соціальній сфері і проявляється в почутті виснаження, особистісної відстороненості від суб’єктів діяльності та зниження мотивації до виконання професійних обов’язків [2].

Термін «вигорання» передбачає постійний характер цього стану, але він є зворотним і певні корективи діяльності можуть бути досить ефективними в

подоланні такого стану. Такими діями може бути реорганізація робочого середовища, звернення до відділу кадрів з проблеми, що виникли, розмова з керівником та багато іншого. Це виявиться особливо ефективними, якщо компанія інвестує у створення здорового робочого середовища. У деяких випадках, для подолання професійного вигорання, може знадобитися зміна посади або взагалі – роботи. Якщо ж неможливо змінити роботу, може допомогти принаймні зміна завдань [1].

Дуже корисною в подоланні означеної проблеми є розробка стратегій самодопомоги (здорове харчування, фізичні вправи, здоровий сон, тощо), які можуть допомогти зменшити деякі з негативних наслідків роботи з високим рівнем стресу.

Одним із способів подолання професійного вигорання називають відпустку, але вона приносить тимчасове полегшення, оскільки тиждень проведений поза офісом буде недостатньо, щоб допомогти подолати вигорання. Помічними виявляються заплановані регулярні перерви в роботі, а також щоденні вправи на відновлення.

Своєчасне звернення за допомогою до кваліфікованого фахівця, особливо коли ви вже відчуваєте ознаки вигорання, чи депресивні думки, допоможе знизити негативні ризики вигорання. Розмова з фахівцем може допомогти знайти стратегії, необхідні для того, щоб почуватися якнайкраще.

Висновок. Щоб зменшити ризики виникнення професійного вигорання та полегшити роботу у компанії необхідно реалізувати певні умови, а саме: правильна організація робочого місця, правильний режим роботи і відпочинку та інші. За виявлення незначних ознак професійного вигорання необхідно звертатись до спеціаліста.

Список використаних джерел

1.Коцюк О. Синдром «професійного вигорання». Шляхи його подолання. *ТРК «Місто».* URL: https://mistotv.com/3989/ (дата звернення: 19.12.2014).

2.Елізабет Скот. Як розпізнати симптоми вигорання. Wery well mart. URL: https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516 (дата звернення 12.06.2024.).