

щось не так – не думати, що це здається і можна витримати. Це не здається. Психолог є звичайною людиною, яка схильна до емоційного вигорання, стресу, депресій і страхів. Тому кожному фахівцеві варто бути екологічними до себе і роботи, яку він виконує за умов невідомості, невизначеності, а часом і небезпеки.

Література

1. Луценко І. Ефективний психолого-педагогічний супровід учня з особливими освітніми потребами. Заступник директора школи. 2016. № 1. С. 45-54.
2. Bavolar J. Thinking styles, perceived stress and life satisfaction. *Studia Psychologica*. 2017. №59.(4). P. 233-242.
3. Dammann G. Posttraumatic stress disorder – challenging a mechanistic neuropsychological and monocausal etiological model. *Ukrainian herald of psychoneurology*. 2019. Vol. 23.P.3(84). P. 8–15.
4. Rounner O., Oustawanni M. Treatment of massive trauma due to war. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2021. Vol. 3. P. 321-330.
5. Salkovskis S. Resistance to psycho-emotional stress as a problem of biosecurity. *Perspectives and innovations of science*. 2022. №6. P. 15-17.

Олеся Гірчук

старший викладач

Національний авіаційний університет

м. Київ (Україна)

РОЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Враховуючи сьогоднішні, вимоги сучасного ринку праці, кожна людина усе більше замислюється над питанням самореалізації в усіх сферах життя, збереженні професійного ресурсу, ефективності. Наш час насичений викликами, динамічними змінами, надзвичайними ситуаціями. І ці динамічні зміни потребують як адаптаційних можливостей людини так і ресурсності.

Про ефективність та збереження професійного здоров'я замислюються навіть під час оволодіння професійною освітою. Як предмет наукового дослідження поняття “професійне здоров'я” розглядалося у наукових працях в середині 80-х років ХХ століття. Цей термін вперше використано Дж.Еверлі у 1986 році у роботі, яка висвітлює проблему інтеграції в практиці організаційної діяльності таких галузей, як гігієни та психології праці. За визначенням В.О.Пономаренка, професійне здоров'я – здатність організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, які забезпечують працездатність в умовах професійної діяльності. Науковці, які вивчають це питання, наголошують, що не лише фізичні, а й психічні та соціальні фактори мають вплив на стан професійного здоров'я особистості.[1].

Вважається що здоров'я – нормальний стан організму з оптимальною саморегуляцією, узгодженістю функціонування усіх органів, систем, рівновагою організму та зовнішнім середовищем, без хворобливих проявів. Соціальна та особистісна ознаки здоров'я мають зв'язок з професійною діяльністю особистості. Отже, професійне здоров'я:

- 1) є важливою умовою ефективної професійної діяльності;
- 2) динамічною основою продуктивності усіх аспектів праці та благополуччя;
- 3) гарантією психічної стійкості особистості в умовах стресогенного професійного середовища.

На думку А.Г. Маклакова, професійне здоров'я - певний рівень характеристик здорової людини, який відповідає вимогам діяльності та забезпечує її високий рівень ефективності. Це поняття ще вивчається науковцями і тому немає однотайного визначення, але є схожість у наукових поглядах. [2].

Науковці звертали увагу, що умови виконання професійної діяльності з часом мають вплив як на загальний стан людини так і на її ефективність. Це питання є і залишається актуальним для усіх професій, а особливо професій типу “людина - людина” та складних умов діяльності які на сьогодні пов'язані з надзвичайною ситуацією у країні. Особливість типу професії “людина - людина” пов'язано з взаємодією, комунікацією, наданням допомоги, консультуванням, тощо. Професійно важливі якості відіграють роль у ефективному виконанні професійної діяльності, але так само і життєстійкість особистості буде мати вплив. Психологи

Д.Кобейса та С.Мадді вперше представили концепцію життєстійкості як феномен з трьох складових: залученості, контролю, прийняття. Розуміння явища життєстійкості розширює традиційну ідею яка обмежувалася трикомпонентною структурою і визначала вміння підтримувати здоров'я, оптимальний рівень працездатності та активності у стресових умовах. Життєстійкість може бути чинником оптимальної самореалізації, психологічної якості життя людини, особистісною змінною, що опосередковує вплив стресових чинників на успішну професійну діяльність та соматичне здоров'я. Є різні погляди на феномен життєстійкості, але у сфері практичної психології є споріднене поняття "психологічна витривалість". Стресостійкість це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких визначений стресор не буде загрозливим. Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності та зберігає здоров'я людини. За визначенням Г. Мигаль, О. Протасенко стресостійкість забезпечує здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів. [2]. До вивчення питання стресостійкості, життєстійкості та збереженні професійного здоров'я усе більше уваги з кожним роком, адже виконання професійної діяльності здійснюється у різних умовах, але вимоги до виконання діяльності усе більше зростають. Збереження професійного здоров'я передбачає виконання діяльності у безпечних умовах, але на жаль на сьогодні питання безпеки для кожного залишається актуальним. Розглядаючи професійну діяльність працівників соціальних служб перш за усе у пріоритеті надання індивідуальної допомоги людині, сім'ї або групі осіб, які потрапили у важку життєву ситуацію. Соціальна робота це діяльність, яка спрямована на гармонізацію соціальних відносин у суспільстві, на захист прав людини та покращення її добробуту. Результат діяльності соціального працівника більшою мірою залежить від його особистісних характеристик, прагненні надати допомогу, розумінні, терпінні, толерантності. Головними складовими професійної діяльності соціального працівника є: людиноцентризм, адресний характер допомоги, конструктивна взаємодія. Події у країні мають вплив на збільшення кількості

людей, які опинилися у складних життєвих ситуаціях і потребують термінової допомоги. Це впливає на стан соціальних працівників, адже є дефіцит часу, високий рівень відповідальності, збільшення кількості людей різних вікових категорій, які очікують допомоги. Професійна компетентність фахівця соціальної служби це не тільки відповідні знання та навички, професійно важливі якості, а й високий рівень мотивації, психологічна готовність до виконання професійної діяльності, сформованість особистісних якостей.

Інтерес до проблеми здоров'я з кожним роком зростає. Численні дослідження свідчать, що професійна діяльність супроводжується великою кількістю стресорів. Проведене опитування серед працівників соціальних служб визначило, що:

1) працівники відчувають високий рівень відповідальності і дефіцит часу. Через це більшість з них відчувають тривогу, незадоволеність своїми результатами діяльності;

2) через високий рівень відповідальності більшість помічають напругу, яка призводить до швидкої втомлюваності;

3) є ознаки емоційного вигорання, що проявляються у занепокоєнні, напруженні, хронічній втомі.

4) більшість працівників звертають увагу на погіршення самопочуття, часті головні болі, зниження працездатності.

Слід звернути увагу, що помірний стрес мобілізує ресурси організму і може позитивно впливати на працездатність людини, але тривалий стрес, який супроводжується складними умовами виконання професійної діяльності негативно впливають на самопочуття колективу та його ефективність виконання професійних завдань.

Література

1.Дзвінчук Д. І. Психологічні основи ефективного управління: Навч.посібник. К.: ЗАТ “НІЧЛАВА”, 2000.-280с.

2.Дзюба Т. М.Психологія дорослості з основами геронтології. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / Т. М. Дзюба, О .Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. К.:Видавничий Дім “Слово”, 2013. 264с.