

3. Олексієнко Я. І., Гулько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
 4. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль: ТНПУ, 2010. 234 с.
 5. Фізична рекреація : навч. посіб. / Приступа Є. Н. та ін. ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
 6. Фізична терапія: підручник / Ольга Швесткова та ін. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. 272 с.
-

Британ О. В., здобувач вищої освіти 3 курсу, група ФР-181
Науковий керівник: **Титаренко В. І.**, старший викладач
Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)

ПОСТІЙНИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Багато людей отримуючи настільки бажану ними професію, через декілька років, а можливо і місяців просто розчаровуються у своєму виборі та отримують ризик емоційного вигорання, оскільки базових знань вистачає лише для початку кар'єри, і якщо в особі немає бажання вдосконалювати свої здібності, вона втрачає свою цінність як у колі своїх колег, так і у своїх очах відносно своєї конкурентоспроможності. Саме тому проблема запобігання цьому у сучасному суспільстві передбачає постійної уваги.

Найбільш яскраво синдром «вигорання» проявляється у тих випадках, коли комунікації обтяжені емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Імовірність появи синдрому емоційного вигорання збільшується в міру зростання тривалості і частоти контактів руйнівної або дратівливої природи. У багатьох професіоналів освіти стрес викликано тим, що контакт триває кілька годин поспіль і повторюється з року в рік, а реципієнтами виступають пацієнти з важкою долею, нещасні діти і підлітки, потерпілі в катастрофах, що оповіщають про свої таємниці, душевного болю, тривогах, злості.

Розрізняють різні види стресів, як причини синдрому емоційного вигорання, що виникають у трудовій діяльності (Л. В. Куликов, В. П. Михайлова, 2001):

- а) робочий стрес;
- б) організаційний стрес;
- в) професійний стрес [1].

Робочий стрес виникає через причини, пов'язані з роботою, з умовами праці, з місцем роботи. Стрес на робочому місці – розбіжності між суб'єктом і запитами, які пред'являються до неї – інтерпретується головним складовим синдрому емоційного вигорання. До основних причин, що призводять до «вигорання», належать: висока завантаженість на роботі; нестача або відсутність соціальної допомоги з боку колективу і керівника; невелике заохочення до професійної діяльності; високий рівень дипломатичності в аналізі виконаної роботи; відсутність впливу на затвердження пропозицій; незрозумілі і багатозначні вимоги до роботи; щоденна небезпека штрафів; нудна, одноманітна і безнадійна робота; потреба проявляти емоції оточуючим, які не відповідають дійсності; дефіцит вихідних днів, відгулів і відпусток, а так само захоплень крім роботи.

Організаційний стрес виникає внаслідок негативного впливу на працівника, особливостей тієї організації, у якій він працює. Організаційний стрес обумовлений

внутрішньо-організаційними факторами трьох рівнів: індивідуальні характеристики персоналу, групова взаємодія, організаційне середовище, а також зовнішніми стрес-факторами. Отже, організаційний стрес характеризується напругою адаптаційних механізмів особистості у відповідь на певну організаційно-виробничу ситуацію.

Загальною ознакою і головною причиною організаційного стресу постає наявність внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації, привабливістю роботи в ній, очікуваннями і реальними можливостями працівника. Значущими причинами організаційного стресу виступають слабкості керівництва і незадовільний психологічний клімат. В останньому випадку порушується професійна взаємопідтримка колег. В результаті обмежена можливість обговорити професійні проблеми, отримати схвалення, підтримку і заспокоєння від усвідомлення того, що колеги переживають ті ж труднощі [3].

Професійний стрес виникає через причини, пов'язані з професією, родом або видом діяльності. До професійних причин розвитку синдрому емоційного вигорання відносяться такі спеціальності (лікарі, медичні сестри, вчителі, соціальні працівники, психологи, священнослужителі).

Головну роль в синдромі «вигорання» відіграють емоційно напружені або ускладнені відносини у системі «людина - людина», до яких належать відносини між лікарем і важкими хворими, відносини між вчителями та учнями, відносини між керівником і підлеглими у конфліктах тощо. [3]. Причини формування професійного стресу поділяють на головні, додаткові і безпосередні.

Головною причиною виникнення професійного стресу є індивідуальна (психологічна, фізіологічна, професійна) специфіка праці особистості.

Додаткові фактори, які призводять до виникнення професійного стресу і підсилюють його прояви, це умови життя і діяльність людини. До них належать невідповідність низки організаційних характеристик трудової діяльності уявленням і установкам конкретного індивіда (наприклад, участь в ухваленні рішення, просування по службі, наявності зворотного зв'язку).

Безпосередньою причиною професійного стресу є подія, прямим наслідком якої виявляється розвиток психічної напруженості і стресу, наприклад складність або небезпека робочого завдання, виникнення проблемної ситуації, пов'язаної із загрозою для здоров'я і життя, дефіцит часу, конфлікт з керівництвом тощо.

Візьмемо, наприклад, таку професію як масажний терапевт. Ні для кого не секрет, що робота масажиста пов'язана з великою кількістю навантажень – як фізичних, енергетичних, так і емоційних – які мають значний вплив на фізичне і психологічне здоров'я терапевта. Нерідкі випадки, коли за роки роботи масажисти отримують різні професійні хвороби, травми, що згодом і виливається в проблему «професійного вигорання». Тож, як же уникнути небажаних труднощів, зберегти здоров'я і домогтися професійного довголіття?

Розглянемо на прикладі професії масажного терапевта.

Правильна організація робочого простору

Якщо масажисту не вистачає місця і доводиться працювати в незручних позах, то він напружений, швидко втомлюється і, як наслідок, знижується ефективність і якість масажу. Дуже важливо, щоб масажний стіл, за яким працює терапевт, підходив йому по висоті, оскільки це дозволяє знизити навантаження на ноги, попереk, зменшити втому рук і уникнути травм зап'ясть.

Важливий фактор, що дозволяє економно витратити сили – правильні рухи і техніка виконання масажу. Уміння працювати руками, однаково гарне володіння правою і лівою рукою, м'які, плавні, ритмічні рухи, включення тільки тих м'язів, які необхідні для виконання того чи іншого прийому, що значно підвищує ефективність масажу, при цьому

істотно зменшуються енерговитрати масажиста. Використання різних аксесуарів, масажерів і валиків також допоможе полегшити роботу [1].

Підтримка фізичного тону

У цьому добре допомагають заняття йогою, кардіотренування і навіть проста зарядка у перервах між сеансами. Кожному масажисту слід визначити оптимальне для себе фізичне та емоційне навантаження.

Не варто гнатися за заробітком, призначаючи велику кількість пацієнтів, працювати з останніх сил – це загрожує швидкою стомлюваністю, а як наслідок перевтомою і «професійним вигоранням», що не принесе користі ні клієнту, ні терапевту [1].

Підвищення професійних навичок

Щоб робота не ставала рутинною та продовжувала приносити задоволення і радість, необхідно прагнути оволодіти новими методами і техніками, стежити за новинками у своїй сфері діяльності, використовувати нові апарати та аксесуари.

І, головне, не забувати про власний відпочинок! Адже, варто пам'ятати, що втомлений масажист – неефективний масажист.

Дотримання цих простих рекомендацій дозволить вам залишатися угарному гуморі, любити свою роботу і пишатися тим, що ви допомагаєте людям!

Список використаних джерел

1. Професійне вигорання — профілактика і відновлення [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу: <https://powerpact.com.ua/articles/profesiine-vyhorannia-profilaktyka-i-vidnovlennia?hl=uk>.

2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: діагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.

3. Ватрушкина О. С. Проявление синдрома эмоционального вигорання в деятельности персонала медицинского учреждения [Електронний ресурс]. 2017. Режим доступу до ресурсу: https://asmu.ru/upload/medialibrary/ffa/Vatrushkina_Olga_Sergeevna.pdf

Буглак Ю. В., здобувачка вищої освіти 3 курсу, група СР-181

Мекшун А. Д., к.пед.наук

Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ЛІТНЬОГО ВІКУ

В останні десятиліття спостерігається стрімке демографічне старіння, тобто збільшується частка літніх людей в загальній чисельності населення. В Україні кількість літніх людей які потребують допомоги від соціальних працівників й територіальних центрів з кожним роком все більше. Це вимагає нових уявлень про становище та роль літніх людей у суспільстві. Особливо важливо реформувати та розширити соціальні послуги у територіальних центрах. Сьогодні проблемою є вивчення нових технологій та інноваційних підходів для поліпшення якості життя людей літнього віку. Отже, вивчення особливості соціальної роботи з людьми літнього віку є надзвичайно актуальне і важливе для подальшого розвитку та для удосконалення соціальних послуг літнім людям.

Метою статті: є розкриття особливостей соціальної роботи з людьми літнього віку в сучасній Україні та розгляд напрямків і принципів соціальної роботи з даною категорією населення.