

УДК 616.8-009.17-057.212

**В.О. Рябцева**

**СИНДРОМ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»  
В МЕНЕДЖЕРІВ**

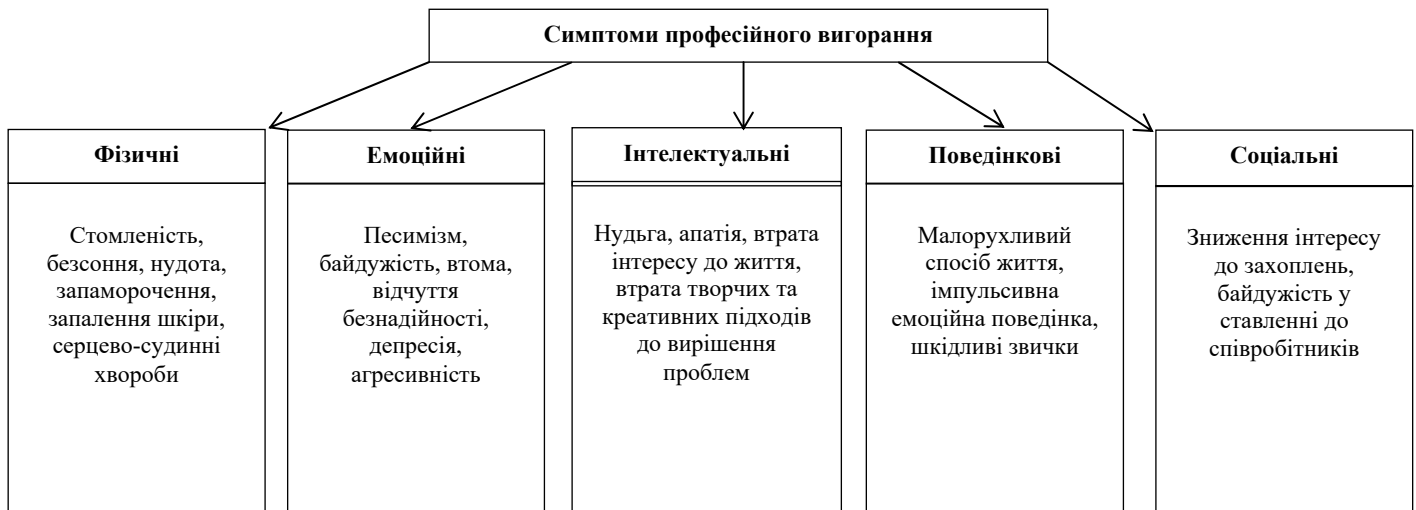
*Хмельницький університет управління та права  
вул. Героїв Майдану, 8, Хмельницький, 29000, Україна  
Khmelnytsky University of Management and Law  
Heroiv Maidanu str., 8, Khmelnytskyi, 29000, Ukraine*

Все більшої актуальності в питаннях психічного здоров'я на робочому місці набуває проблема синдрому «професійного вигорання». Протягом останніх десятиліть глобалізація і технічний прогрес змінили світ праці. Нові форми працевлаштування, організації праці, трудових відносин сприяли поширенню стресу і пов'язаних з ним розладів [3].

Вперше термін «професійне вигорання» (англ. – «burnout») введено американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергером у 1974 році, для характеристики психічного стану здорових людей,

які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженої атмосфері, таких як: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі, менеджери тощо [1].

Аналіз змісту й окремих проявів синдрому показує, що «професійне вигорання» має досить складну структуру, тобто багато симптомів, які в кожного менеджера або працівника організації можуть проявлятися по-різному, з урахуванням конкретних обставин його професійної та особистої життєдіяльності (рис.).



Примітка. Систематизовано автором на основі джерела [4, с.51-52].

**Симптоми професійного вигорання**

Для попередження синдрому «професійного вигорання» Мірошниченко О. у своєму посібнику «Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах» пропонує такі заходи:

1. Опанувати стратегію вибіркового сприйняття (навчитися концентруватися на позитивних емоціях).
2. Перетворити життя на свято (дозволити святкувати свої, навіть маленькі, успіхи).
3. Навчитись використовувати гумор для нейтралізації стресової ситуації.
4. Визначте, який тип поведінки притаманний саме Вам.

5. Намагайтесь застосовувати різні техніки медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які необхідно вибрати та використовувати, зважаючи та індивідуально-психологічні особливості [2, с.105-107].

Отже, будь-яка професійна діяльність не завжди приносить задоволення, адже кожен працівник зустрічається зі стресовими ситуаціями. Щоб мінімізувати їх вплив і запобігти професійному вигоранню, потрібно дотримуватись зазначених правил і намагатись жити за принципом: «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», тоді ніяке професійне вигорання не загрожуватиме.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Карамушки Л.М. Технології роботи організаційних психологів [Електронний ресурс] / За наук. Ред. Л.М. Карамушки. – Київ: "ІНКОС", 2005. – 366 с.– Режим доступу до ресурсу: <http://www.infolibrary.com.ua/books-text-7609.html>

2. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошніченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.

3. Олстограєва О.Ю. Синдром професійного вигорання рамках теми всесвітнього дня психічного

здоров'я 2017 року «Психічне здоров'я на робочому місці» [Електронний ресурс] / О.Ю. Олстограєва, Ю.С. Лясова – Режим доступу до ресурсу: <http://vmc.vn.ua/podiji/item/191-sindrom-profesijnogo-vigorannya-ramkakh-temi-vsesvitnogo-dnya-psikhichnogo-zdorov-ya-2017-roku-psikhichne-zdorov-ya-na-robochomu-mistsi-vikladachi-tolstograeva-o-yu-ilyasova-yu-s>.

4. Hlavatska O. Specific features of social workers' professional burnout / O. Hlavatska // Social work and education. – vol 4. - № 2. – 2017. – С. 46-62



УДК 613.62-036.3-084:378.124

**І.О. Савеліхіна,  
В.О. Гончарук,  
М.М. Островський,  
М.О. Кулинич-Міськів,  
К.М. Островська**

### **РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА**

*ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний університет»  
вул. Галицька, 2, Івано-Франківськ, 76000, Україна  
SHEE "Ivano-Frankivsk National Medical University"  
Nalytska str., 2, Ivano-Frankivsk, 76000, Ukraine*

На цей час, незважаючи на розвиток науково-технічного прогресу і впровадження сучасних безпечних технологій на виробництвах, проблема професійних захворювань легень залишається актуальною не тільки для України, а й для більшості провідних економік світу, що пов'язано зі значними фінансовими втратами, як з боку пацієнта, так і роботодавця та системи соціального страхування.

Важливість оцінки екології праці педагогів, необхідність розробки системи заходів профілактики порушення їх здоров'я пояснюються тим, що в більшості викладачів на сьогоднішній день виявляються хвороби, викликані великим навантаженням на нервову систему та великим ступенем перевтоми.

В умовах сьогодення педагогу необхідно безперервне удосконалення професійних здібностей, підвищення кваліфікації, засноване на самоосвіті, що включає проектний підхід й інструментальну дидактику, що дозволяє адаптуватися до нових педагогічних технологій; вибрати для себе пріоритети у використанні

форм навчання; визначити свою готовність входження в безперервну освіту; рефлексивно поставитися до оцінювання свого рівня професіоналізму; визначити індивідуальні програми власного розвитку; поєднувати систематичне навчання з різними формами самоосвітньої діяльності; вибудувати й реалізувати гнучку послідовну систему навчання й розвитку з урахуванням особистісних потреб та індивідуальних здібностей і можливостей. Більшість педагогів не проводять прості, доступні заходи щодо профілактики факторів ризику розвитку основних захворювань, пов'язаних з професійною діяльністю.

Основні фактори, які провокують виникнення професійних захворювань педагога:

- 1) інтенсивне мовне навантаження;
- 2) гіподинамія;
- 3) психосоматичні захворювання;
- 3) напруга органів зору;
- 4) тривале перебування у вертикальному положенні;
- 6) висока концентрація бактерій і мікробів у навчальних приміщеннях підвищує захворюваність