

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРЕВЕНТИВНИЙ ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Шульга Л. І., Количева Т. В.*

Кафедра загальної фармації та безпеки ліків

Інститут підвищення кваліфікації спеціалістів фармації

Національного фармацевтичного університету

Кафедра філософії та соціології

Український національний Університет залізничного транспорту

м. Харків, Україна

farmtex-ipksf@nuph.edu.ua, kolychevatatjana@ukr.net

Вступ. Невід'ємним компонентом, який супроводжує особистість впродовж життя, є стрес. З одного боку, він мобілізує внутрішні сили та допомагає виконанню певних професійних обов'язків, але водночас виконує й функції пускового механізму та сприяє виникненню такого явища, як професійне вигорання. Особливо це стосується представників комунікативних професій, серед яких викладачі, лікарі, фахівці фармації тощо.

Мета даної роботи полягала в розгляді стресостійкості як превентивного засобу, що запобігає синдрому професійного вигорання та є підґрунтям психічного здоров'я людини.

Методи дослідження – аналіз, графічний та узагальнення.

Результати дослідження. Зупинимось на процесі формування стресостійкості у особистості. Біологічною складовою, що задіяна при трансформації зовнішніх стресогенних ситуацій і чинить вплив на загальний рівень стресостійкості, є первинна стресостійкість.

Коротко розглянено сутність самого явища стресу. Стрес, виходячи з визначення Г. Сел'є, – неспецифічна реакція організму на дію середовища. Тобто, емоційний аспект стресу не є первинною його характеристикою. Емоційний аспект залежить від декількох факторів. По-перше, інтенсивність стресу залежить від сили впливу стресора, тобто, від його значущості. По-

друге, інтенсивність стресу залежить від тривалості дії стресу. Обидва фактори потребують адаптації людини до нової ситуації, чи то ситуація особистісного, чи то професійного характеру.

Але під час професійної діяльності за рахунок неодноразових зіткнень із різними стресогенними факторами загальний рівень стресостійкості особистості зазнає змін, і за певних обставин опрацювання стресогенних ситуацій і підключення ресурсів запобігання подолання їх негативних наслідків, може формуватися стресостійкість особистості, яка охоплює емоційну й психологічну стійкість, стрес-резистентність, що наочно представлено на рисунку.

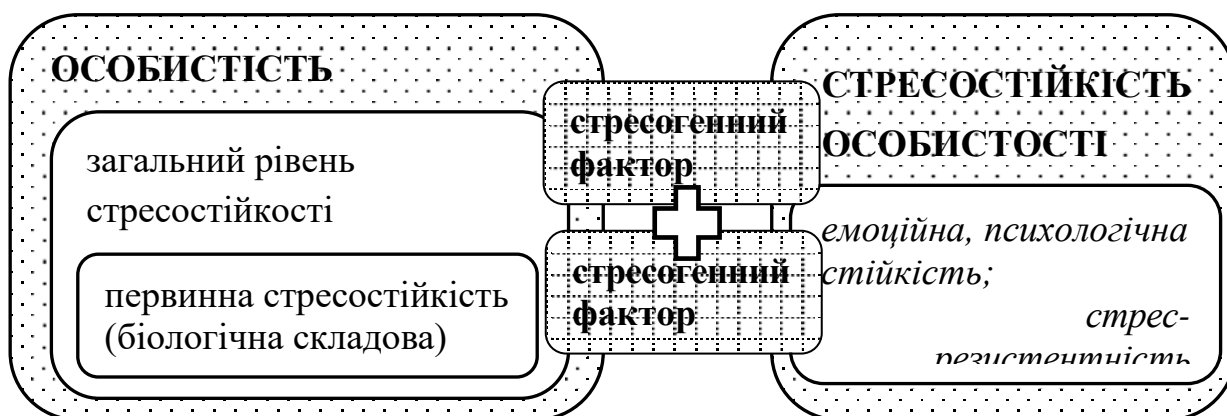


Рис. Формування стресостійкості особистості у процесі зіткнення із стресогенними ситуаціями

Виходячи з наведеної схеми, слід зазначити, що стресостійкість є більшою мірою саме превентивним засобом запобігання вигорання особистості, оскільки стресостійкість є індивідуальною характеристикою, що «показує» можливі варіанти подолання стресу без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Серед засобів, що формують стресостійкість особистості, можна виокремити наступні:

– вміння людини самостійно визначати рівень власної відповідальності за конкретну ситуацію, який не знижує відповідальність, але й не підвищує її, створюючи «гармонійне» сприйняття реальності;

– здатність людини до інтернального локусу контролю у ситуації, відчуття власних можливостей і меж;

– здатність обирати час для думок та дій, пов'язаних зі стресовою ситуацією, усвідомлювати, що стресова ситуація – це лише одна грань життя особистості;

– вміння вирізняти у структурі власної особистості ту «субособистість», яка зберігає адекватне сприйняття дійсності і орієнтується на об'єктивну реальність.

Заходи стресостійкості повинні застосовуватись будь-якою особистістю для впровадження вищенаведених навичок у професійній діяльності. Для цього необхідно підвищувати психологічну грамотність людини.

Висновки. Таким чином, формування стресостійкості є превентивним засобом запобігання професійного вигорання особистості. В результаті означених заходів формуються навички конструктивного спілкування та створюються умови для ефективної працездатності, що допоможе представникам комунікативних професій успішному виконанню професійних обов'язків і сприятиме збереженню стану їх здоров'я.

Перелік літератури:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.

2. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2016. Т. 2, Вип. 6. С. 48-53.

3. Мешко Г. М. Сучасні підходи до збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів. *Педагогічний альманах.* 2017. Вип. 35. С. 64-73.

4. Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г., Альохіна Н. В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 144-148.

5. Шульга Л. І., Количева Т. В. Проблема стресу та емоційного вигорання в умовах життя сучасної молоді. *Фармацевтична наука та практика: проблеми, досягнення, перспективи розвитку = Pharmaceutical science and practice : problems, achievements, prospects* : матер. II наук. - практик. інтернет - конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27 квітня 2018 р. Х. : НФаУ, 2018. С. 424-426.