

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІНСТИТУТ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПЕЦІАЛІСТІВ ФАРМАЦІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ФАРМАЦІЇ ТА БЕЗПЕКИ ЛІКІВ

**ФАРМАЦЕВТИЧНА НАУКА ТА ПРАКТИКА:
ПРОБЛЕМИ, ДОСЯГНЕННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**PHARMACEUTICAL SCIENCE AND PRACTICE:
PROBLEMS, ACHIEVEMENTS, PROSPECTS**

Матеріали ІІ науково-практичної інтернет-конференції
з міжнародною участю

27 квітня 2018 року
м. Харків

Реєстраційне посвідчення УкрІНТЕІ

№ 606 від 11.10.2017 р.

Харків
НФаУ
2018

УДК 615:001:378

Ф 24

Редакційна колегія: проф. О. Ф. Пімінов, проф. Л. І. Шульга, проф. Н. А. Цубанова, доц. С. В. Огарь, доц. К. О. Бур'ян, проф. Е. В. Супрун, доц. С. М. Ролік-Аттіа, доц. В. А. Якущенко, доц. О. В. Файзуллін, ст. викл. Н. А. Домар

Фармацевтична наука та практика: проблеми, досягнення, перспективи розвитку = Pharmaceutical science and practice: problems, achievements, prospects : матер. II наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27 квітня 2018 р. / ред. кол. : О. Ф. Пімінов та ін. – Х. : НФаУ, 2018. – 464 с.

Збірник містить матеріали II науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Фармацевтична наука та практика: проблеми, досягнення, перспективи розвитку», де розглянуто теоретичні та практичні питання за науковими напрямками: синтез, аналіз, стандартизація біологічно активних сполук і лікарських засобів; фітохімічні дослідження; фармацевтична технологія, біотехнологія та гомеопатія; менеджмент та маркетинг у фармації, фармакоекономічні дослідження; експериментальна та клінічна фармакологія і фармацевтична опіка; сучасна освіта та підготовка спеціалістів фармації та медицини у закладах вищої освіти.

Видання призначено для широкого кола наукових, науково-педагогічних і практичних працівників, викладачів закладів вищої освіти.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність матеріалів відповідальність несуть автори.

The collection contains the materials of the IInd scientific-practical Internet conference with international participation «Pharmaceutical science and practice: problems, achievements, development prospects». The publication considers theoretical and practical issues in the scientific areas: synthesis, analysis, standardization of biologically active compounds and drugs; phytochemical studies; pharmaceutical technology, biotechnology and homeopathy; management and marketing in pharmacy, pharmacoeconomic research; experimental and clinical pharmacology and pharmaceutical care; modern education and training of specialists in pharmacy and medicine in institutions of higher education.

The publication is intended for a wide range of scientific, scientific and pedagogical and practical workers, teachers of institutions of higher education. Materials are provided in the original language. The authors are responsible for the reliability of the materials.

УДК 615:001:378

© Пімінов О. Ф., Шульга Л. І.,
Цубанова Н. А., Огарь С. В.,
Бур'ян К. О, Супрун Е. В.,
Ролік-Аттіа С. М., Якущенко В. А.,
Файзуллін О. В., Домар Н. А., 2018

Проблема стресу та емоційного вигорання в умовах життя сучасної молоді

Шульга Л.І., Количева Т.В.*

*кафедра загальної фармації та безпеки ліків,
Інститут підвищення кваліфікації спеціалістів фармації,
Національний фармацевтичний університет,
м. Харків, Україна*

**кафедра філософії та соціології,
Український національний Університет залізничного транспорту,
м. Харків, Україна*

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

Вступ. Як відомо, стрес – стан напруження, що виникає внаслідок дії сильного подразника та емоційного напруження при будь-якій незвичайній ситуації. В. Вінник відмічає, що «має значення не те, що з вами трапляється, а те, як ви це сприймаєте». Стрес – невід’ємна складова частина нашого життя, але інколи він не тільки допомагає пристосовуватися до нових умов існування, але й сприяє такому явищу, як емоційне вигорання, зокрема, професійне вигорання. Емоційне вигорання відбувається з багатьох причин: відчуття пригніченості, яке сприяє втраті працездатності, фізичні симптоми, депресія та інші психологічні і фізіологічні причини. Сучасна молодь, більшою частиною, студенти, молоді фахівці більш ніж дорослі схильні до емоційного вигорання, що пов’язано з лише частковою реалізацією їх базових потреб.

Метою роботи є розкриття проблеми емоційного вигорання як наслідку стресу та висвітлення аспектів попередження і керування стресом у сучасної молоді.

Матеріали та методи. Головними методами визначення рівня стресу є спостереження, визначення індивідуальних стресорів, а також дослідження рівня тривожності індивіда. У ході розгляду використані методи аналізу і узагальнення.

Результати та їх обговорення. До базових домінуючих потреб індивіда відноситься, по-перше, потреба у визнанні, яка включає до себе адекватну оцінку досягнень індивіда, а також, нагороди та символи певного статусу. Крім того, важливою є потреба у самореалізації, яка містить у собі розкриття власного потенціалу, креативність, самовтілення. Реалізація цієї потреби включає до себе можливість планування своєї роботи, свободу у прийнятті рішень, можливість росту та розвитку. Ще однією важливою базовою у соціальному відношенні потребою є потреба у безпеці. Тут мається на увазі запобігання ризику, запобігання шкоди та безпека особистості на емоційно-комунікативному рівні. І, звісно, мають значення такі соціальні потреби, як співробітництво, прийняття, симпатія та належність до групи.

Описані потреби не завжди знаходять повної реалізації у житті молоді, внаслідок недостатньо сформованих навичок планувати свою навчальну діяльність, а також, свої ділові відносини. Тому емоційне вигорання можна часто спостерігати саме у студентів або молодих фахівців.

Якщо проаналізувати засоби запобігання стресу, то ті, які підходять у випадку впливу перелічених вище причин, можуть бути наступними. По-перше,

слід дотримуватись принципу реальності. Зокрема, гештальт-терапія висловлює думку, що кожна ситуація має характер реального досвіду, що виникає і має свою історію. Принцип реальності передбачає вміння відділяти власну особистість від подій, у яких береться участь. Також, діючим засобом при боротьбі зі стресом є навички відділяти свою самооцінку від власної роботи та її виконання. Самооцінка людини є стабільним показником її емоційної стійкості, і, якщо самооцінка є адекватною, то це свідчить про можливість людини не змінювати думку про себе та свої здібності внаслідок неуспішно виконаної роботи. Крім того, ще одним позитивним засобом боротьби зі стресом та його попередження є можливість оцінки конкретної ситуації та вибору одного з двох підходів: проблемно-орієнтований, що дозволяє відрегулювати своє відношення до завдання, та підхід, який спрямований на визначення своїх почуттів до конкретної ситуації. Такі дії сприяють як вибору вірної стратегії відносно конкретної ситуації, так і формуванню навичок конструктивного аналізу подій. Отже, якщо застосовувати описані прийоми, то потреби у безпеці, самореалізації та визнанні будуть задовольнятися, і це знизить рівень емоційного вигорання, і зробить навчальний або робочий процес більш плідним та ефективним.

Однак, слід відмітити, що існує так званий оптимальний рівень професійного стресу. Як відмічає Д. Грінберг, «професійний стрес – це суміш стресорів, що пов'язані з роботою, особистісних характеристик людини та стресорів, що діють поза роботи». Виходячи з цього, вигорання – це «синдром психічного та фізичного виснаження, що містить у собі психологічні, психофізіологічні та поведінкові компоненти».

Тобто, своєрідною границею припустимості стресу є той його рівень, який не призводить до емоційного вигорання. Життя студентів та молодих фахівців сповнене напруження та ситуацій, які пов'язані з хвилюванням. Вагомий внесок має великий потік нової інформації, яку кожна людина як особистість переробляє, виходячи зі свого власного емоційного апарату.

Кожний представник молоді в умовах сучасного життя буде виробляти свої власні способи боротьби зі стресом. Для цього викладачам і психологам необхідно допомогти особам, яких вони навчають, у визначенні шляхів пошуку таких індивідуальних способів. По-перше, доцільним буде своєчасне надання інформації про стрес, як явище, про його етапи та наслідки. По-друге, у допомозі виробленню власних засобів боротьби зі стресом може допомогти індивідуальне тестування на стресостійкість.

Таким чином, стрес як особливий психічний стан, відображується у мотиваційних вольових, характерологічних та інших компонентах особистості. Для кращого розуміння сутності та особливості стресу, а також, індивідуальних особливостей його протікання, необхідна як певна інформація, так і певні навички, які формують стресостійкість. Незважаючи на те, що будь-який організм може пристосуватись і знаходитись тривалий час у стані стресу, стрес все одно призводить до негативних наслідків, і краще застосовувати, так звані, превентивні міри. Це означає певну підготовку організму до стресової ситуації, тому що передбачуваність стресу вже знижує його рівень.

Одним з важливих моментів у питанні стресостійкості, особливо, у різних соціальних питаннях молоді, є формування адекватної самооцінки особистості. Низька самооцінка не дає можливості втілити у життя власні плани та проекти, людина залишається фрустрованою, а висока самооцінка підштовхує людину переоцінювати свої сили та можливості.

Також значущим фактором при розгляді стресу є емоційна навантаженість людини, і важливим моментом при цьому є можливість людини оволодіти механізмами емоційного переключення. Ситуація стресу залежить від багатьох факторів, серед яких можна назвати і період дії стресора, і його передбачуваність. Також, значну роль має емоційна напруга як особливість сприйняття людиною оточуючого світу та супутніх обставин. Емоційна напруга може викривляти хід спілкування на різних його рівнях та погіршувати комунікативну компетентність. Як відомо, стресова ситуація виникає коли захисні механізми не спрацьовують, і людина не може подолати певну ситуацію. Останньою фазою стресу є виснаження. І така фаза часто виникає у випадку довготривалої стресової ситуації.

Є ще одна сторона стресу, яка є не зовсім відомою. Якщо стрес регулярно повторюється, і у людини не виходить його подолати, то виникає відчуття безпорадності. Хронічний стрес виснажує всі сили і закріплює усвідомлення власної безпорадності. Така безпорадність – вивчена, тому що так чи інакше після певної кількості неуспішних спроб у будь-якій діяльності індивід розчаровується у собі, людях і світі, і «навчається» бути безпорадним. Особливо актуальним є вивчення безпорадності у представників молоді, так як засоби протистояння стресору в них тільки формуються.

Для ефективного «проживання» стресу важливо вміти «домовитись» зі своїм станом, тобто, відслідковувати негативні зміни у своєму стані. Стресова ситуація виникає, коли захисні механізми людини не спрацьовують для того, щоб подолати певний рівень напруги. Кожна людина індивідуально відчуває свій поріг стресу, і для того, щоб його визначити, молодим фахівцям слід більше уваги приділяти самоаналізу окремих ситуацій.

Таким чином, важливими у вирішенні проблеми стресу є такі аспекти як адаптація до стресових ситуацій, що вже існують, керування ними, а також упередження можливих, що сприятиме підвищенню працездатності та творчому розкриттю потенціалу сучасної молоді.

Література

1. Віннік В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / В. Віннік. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 174 с.
2. Гринберг Ж. Управление стрессом / Гринберг Ж. – СПб. : Питер. – 496 с.
3. Иванченко Г. В. Идея совершенстватв психологии и культуре / Г. В. Иванченко. – М. : Смісл, 2007. – 255 с.
4. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной активности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2008. – 208 с.
5. Спаниоло Лобб М. Сейчас-ради-потом в психотерапии: гештальт-терапия, рассказанная в обществе эпохи постмодернизма / М. Спаниоло Лобб. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 366 с.