

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Божедай Н.Л.

викладач,

Харківський державний соціально-економічний коледж

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В БОРОТЬБИ З СИНДРОМОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У наш час значно розширився і значно збільшився перелік професій представники яких схильні до синдрому професійного вигорання. В основному це працівники дуже важливої системи професій від «людини до людини», а саме: вчителі, лікарі, поліцейські, вихователі, психологи, соціальні працівники. В результаті, виснаження, стало «хворобою» соціальних та комунікативних професій. Щоденне емоційне навантаження може представляти ризик важких переживань, пов'язаних із професійною діяльністю [1, с. 39]. Специфіка роботи людей, які обслуговують цю діяльність, характеризується великою кількістю ситуацій з високою емоційною напруженістю та складністю міжособистісного спілкування, а це вимагає від фахівця значного внеску у формування довіри та здатності справлятися з емоційною напругою. Він стає байдужим до своєї улюбленої професійної діяльності, знижується ефективність роботи, порушується спілкування з професійною групою, професійні завдання виконуються на репродуктивному рівні, посилюється тривожність і переважають негативні емоційні переживання.

Психологи стверджують, що дія на вигорання в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій з боку людини веде до виснаження особистих, емоційних та енергетичних ресурсів. Емоційне благополуччя професіонала є одним із вирішальних чинників трудового життя, а міцне психічне здоров'я – важливою умовою трудового життя. Психолог зазначає, що професійне вигорання – це не втрата творчого потенціалу, а емоційне вигорання, яке виникає в контексті стресу в процесі міжособистісного спілкування [2].

Узагальнюючи відомі наукові праці виснаження – це синдром емоційного, психічного та фізичного виснаження внаслідок тривалого емоційного стресу. Його негативними проявами є депресія, втома, спустошення, негативне професійне ставлення, небажання прогнозувати позитивні результати у своєму житті та професіях. Вигорання як соціально-психологічне явище – це стереотип емоційної та часто навіть професійної поведінки.

Часткове вигорання – це функціональний стереотип, оскільки він дозволяє людям легко дозувати та використовувати енергетичні ресурси, з іншого боку, це наслідок дисфункціонального вигорання, що негативно впливає на виконання професійних ролей, професійну діяльність, психічне здоров'я та психологічного благополуччя [3, с. 13].

Профілактичні, медичні, реабілітаційні заходи для виявлення та подолання виснаження повинні зменшити стресові фактори: зняти психічне напруження, підвищити професійну мотивацію, збалансувати зусилля, матеріальну винагороду, моральний стан, соціальне схвалення. Щоб подолати вигорання, ми пропонуємо професіоналам використовувати технічні перерви, обмеження часу, професійні ігри для підтримки психічного та фізичного здоров'я, оволодіти навичками та вміннями саморегуляції, розслаблення, розширити коло спілкування за межі професійного, підтримувати хороший фізичний стан, змінювати діяльність на непрофесіоналів. Навмисне запобігання виснаженню передбачає розвиток умінь та навичок для рівномірного розподілу навантаження швидко реорганізація з однієї діяльності в іншу. Конструктивне вирішення конфліктів, професійний розвиток та навички шляхом самоосвіти та короткочасного навчання, вивчення досвіду успішних фахівців. Однією з важливих умов є також навчання навичкам для правильного розподілу обов'язків у професійному та приватному житті. Виснаження посилюється лише тоді, коли межі між роботою та особистим життям починають стиратися, а професійна діяльність вимагає значного часу [4, с. 21].

Фізична реабілітація це використання фізичних вправ та природних факторів у профілактичних та лікувальних цілях у всебічному процесі відновлення здоров'я, фізичної форми та працездатності.

Сьогодні існує велика кількість засобів фізичної реабілітації та профілактики проблем. Основне місце серед засобів фізичної реабілітації відводиться фізичним вправам, адже фізичні навантаження є найважливішою умовою формування здорового способу життя. Засоби

фізичної реабілітації можна розділити на активні, пасивні та психорегуляторні. До активних засобів належать усі форми лікувальної фізичної культури: різні фізичні вправи, елементи спорту та спортивної підготовки, ходьба, біг та інші циклічні та спортивні вправи, робота на тренажерах, трудотерапія; пасивні: масаж, мануальна терапія, фізіотерапія, природні чинники; до аутогенної психорегуляторної: розслаблення м'язів, релаксація. Слід зазначити, що зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я громадян суттєво сприяє використання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій, включаючи фітнес-програми для здоров'я, фізичної підготовки та спорту. Всі ці технології об'єднані низкою загальних характеристик: доступність та дозування фізичних навантажень, вільні курси управління часом, групові заняття під керівництвом тренера або інструктора, наголос на підтримці здоров'я людини та покращенні якості життя [5, с. 44; 6, с. 356].

Ми наголошуємо, що оптимізація фізичної активності знижує рівень болю, уповільнює та сприяє розвитку хронічних захворювань, збільшує енергію та відновлює працездатність людей різного віку. Таким чином змінюється світ та самооцінка людини, розвивається стійкість до стресів та формуються позитивні закономірності.

Список використаних джерел:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
2. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.top-personal.ru>
3. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
4. Малец Л. Внимание: выгорание / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 99–102.
5. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореферат дис. д-ра наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олена Валеріївна Андреева ; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 44 с.
6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356 с.