

1. Васильева И. Б. Типология интенсификаторов английского и русского языка с когнитивной точки зрения / И. Б. Васильева // Когнитология в системе гуманитарных наук : зб. наук. праць. – Полтава : ПП Шевченко, 2014. – 106 с.
2. Назаретян А. П. Лекции по социальной и политической психологии / А. П. Назаретян. – СПб. : Питер, 2004. – 534 с.
3. Трудове навчання. 5-9 класи: практ. посібник для вчителів. Упорядник С. М. Дятленко; за заг. ред. А. І. Терещука. – Харків : Ранок, 2017. – 128 с.

НЕБЕЗПЕКИ, ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

*Штена Н. А.
м. Полтава*

Анотація. У статті розкриваються негативні наслідки виникнення емоційного вигорання, а також пропонуються способи його усунення та перешкоджання появи.

Ключові слова: емоційне вигорання, профілактика емоційного вигорання, подолання емоційного вигорання.

Упродовж життя людина виконує різні види діяльності. Для забезпечення достатнього рівня існування провідним видом діяльності є професійна. Вона необхідна не тільки для самореалізації людини як особистості та члена соціуму, а й дозволяє отримувати заробітну плату, яка, в свою чергу, забезпечує її всіма необхідними благами.

Професійне життя неможливо повністю відокремити від особистого, тож і психоемоційний вплив, який вона отримує в одній сфері життя, може проявитися в іншій.

Вплив професійного середовища на людину може бути як позитивним, так і негативним. Одним із результатів негативного впливу є синдром емоційного вигорання, про який сьогодні з тривогою говорять психологи. Найчастіше цей синдром пов'язують із професіями, де основною є взаємодія з людьми. До таких відносять як керівні (наприклад, керівник установи, закладу, майстер цеху), так і обслуговуючі (педагог, адвокат, продавець, лікар, працівник готелю та ін.).

Уперше термін емоційне (або професійне) вигорання (англ. *burnout*) з'явився у праці американського психотерапевта Герберта Фрейденберга (1974). Він описав його симптоми на основі спостережень за медичним персоналом, частиною якого був і сам. В основі характеристики цього синдрому він поклав групу симптомів, що включають виснаження від надмірних вимог до роботи, головні болі, сонливість, дратівливість, зниження розумової активності [4].

У подальшому до цієї проблеми зверталися такі зарубіжні та вітчизняні науковці, як В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Грінглас, Л. Китаєв, К. Маслач, О. Рукавішніков, Н. Самоукіна, Х., І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр'єва та ін.

В.О. Орел виокремлює основні властивості емоційного (професійного) вигорання. На його думку, воно:

1. пов'язане з почуттям емоційного спустошення та втоми, викликаного власною діяльністю;
2. проявляється у цинічному ставленні до діяльності та її суб'єктів;
3. супроводжується редукцією своїх професійних досягнень і пов'язане з виникненням почуття некомпетентності у своїй професійній сфері;
4. є суто професійним явищем, тобто фіксується і проявляється у специфічних умовах професійної діяльності та розвитку;

5. здійснює вплив на всі сторони особистості та її поведінку, знижуючи ефективність професійної діяльності та ступінь задоволеності нею;

6. являє собою регрес професійного розвитку, оскільки зачіпає особистість у цілому;

7. усвідомлюється суб'єктом (це виявляється, зокрема, у бажанні змінити роботу);

8. може з'явитися не лише після багатьох років роботи, а й на початку професійного становлення як результат невідповідності між вимогами професії та прагненням особистості [3].

Вигорання напряму пов'язане із професійним життям людини і значно впливає на якість виконання роботи. Зниження якості роботи в тій чи іншій професії може нашкодити споживачам продукту чи послуги, виконавцем якої є людина. Зниження працездатності, ефективності виконання роботи також є серйозним наслідком синдрому емоційного вигорання. За один і той же час цілком здоровий працівник і працівник із синдромом емоційного вигорання виконують істотно різну кількість роботи. У останнього також погіршується якість виконання, що може призвести до незадовільного результату в будь-якій професійній сфері.

Якщо це педагог, який у свідомості людей виступає і джерелом інформації, і наставником, другом, радником, то негативні наслідки можуть проявитися як відтерміновано, так і досить швидко. При наданні неправильної інформації може відбутися ланцюгова реакція, і вже той, хто отримав неточну інформацію, в подальшому може також нашкодити. Як наставник, педагог впливає на психоемоційний стан слухачів, студентів, учнів. Тобто, може піднятися рівень дискомфорту, виникнути конфліктна ситуація. Лікар, як спеціаліст, що покликаний підтримувати або повертати до норми фізичну діяльність при її порушеннях, може неадекватно оцінити ризик, виписати неправильні ліки. Це веде до, в кращому випадку, зменшення ефективності лікування і непоправних змін в організмі людини, чи смерті – в найгіршому.

Для того, щоб уникнути емоційного вигорання необхідно розвивати навички самоорганізації, вміння оцінювати власні ресурси та розпоряджатися ними, здатність до адекватної оцінки результатів власної діяльності.

У випадку, якщо симптоми вже проявилися і завдають дискомфорту, знижують якість життя людини, виникає потреба у: визначенні короткострокових та довгострокових цілей; регулярному відпочинку, відновленні фізичних, психічних, емоційних, інтелектуальних ресурсів; організації часу з метою відвідування семінарів, професійних тренінгів, у рамках яких доповіді часто присвячуються саме проблемі вигорання в контексті того чи іншого роду занять людини

Власне, розуміння того, що необхідно зробити, часто буває недосить. Актуальність даної проблеми зумовлює появу великої кількості індивідуальних та групових тренінгів, до програми яких можуть бути включені фізичні (наприклад, дихальні) вправи, спрямовані на зменшення емоційного напруження; ідіомоторне тренування (послідовне напруження та розслаблення м'язів, що відбувається подумки); сенсорна репродукція образів, що асоціюються з розслабленням; аутогенне тренування (самонавіювання, самонакази) тощо. [1]

Довгий час науковці не могли прийти до спільної точки зору щодо належності емоційного вигорання до переліку хвороб. Згідно з рішенням, ухваленим під час 72-ї сесії Генеральної Асамблеї охорони здоров'я, синдром емоційного вигорання визнається хворобою. Без сумніву, він завдає значної шкоди життєдіяльності людини, що спонукає пошуки нових способів як його профілактики, так і подолання.

Список використаної літератури

- 1.Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий. Психологический журнал. 2001. Т. 17. № 4. С. 56–72.
- 2.Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. 2015. №3(29). С. 27-31.
- 3.Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: монография. Ярославль: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.
- 4.Freudenberger, H.J. Staff burnout. Journal of Social Issues. 1974. №30. С. 159–165.

ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПРОМИСЛОВИХ ВІДХОДІВ АГРАРНОГО ВИРОБНИЦТВА

*Коновалов Є. А.
м. Полтава*

Традиційно сільськогосподарські відходи в Україні поділяються на відходи тваринництва, відходи рослинництва та агрохімічні відходи.

Відсоток утворення відходів сільського господарства становить порівняно незначну частку загального обсягу утворених відходів - не більш 4 відсотки усіх відходів I - IV класу, що утворюються протягом періоду статистичних спостережень.

Згідно з даними статистичних спостережень, за 2015 рік з понад 13,5 млн. тонн утворених сільськогосподарських відходів наймасовішими є:

- відходи рослинного походження (7742 тис. тонн, або 57 відсотків);
- тваринні екскременти, сечовина і гній (4938 тис. тонн, або 37 відсотків);
- відходи тваринного походження та змішані харчові відходи (897 тис. тонн, або 6 відсотків) [1].

Однак статистичні дані не повною мірою достовірно відображають реальний стан справ. Так, за валового збору зерна на рівні 50 млн. тонн може утворитися до 25 млн. тонн соломи. У разі зростання валового збору до 80 млн. тонн зростає до 40 млн. тонн і обсяг соломи [2].

Іншим джерелом утворення відходів сільського господарства є тваринництво та птахівництво, де основним видом відходів сільського господарства є гній. Усього худоби в Україні близько 13 млн. голів. Якщо в середньому одна тварина дає 10 кілограмів гною на добу, за рік може утворитися до 50 млн. тонн гною. Поголов'я 1,5 млн. курей дає на добу понад 100 тонн. Усього в Україні щороку утворюється близько 500 тис. тонн пташиного посліду. Крім того, утворюються відходи від забою та падежу птиці. За нормативами, падіж може становити 3,5 відсотка загальної кількості на рік, що становить за середньої ваги птиці 500 грамів - 3570 тонн біовідходів без урахування біовідходів, що утворюються під час забою птиці.

Накопичення органічних відходів у сільському господарстві складає значну проблему для аграрних підприємств і має негативну дію на навколишнє середовище. Практика спалення пожнивних залишків рослинної біомаси перед новим засівом забруднює атмосферне повітря шкідливими речовинами. Дослідження дистанційного виявлення горіння біомаси в областях, не зайнятих лісовими масивами, а також аналіз моделей хімічного переносу і баз даних по викидах від пожеж показують, що концентрації чорного вуглецю, що утворюються в ході спалювання стерні, найбільш високі, у тому числі, і на території нашої держави. Органічні відходи тваринного походження складаються з гною великої рогатої худоби, свиней, овець та кіз, відходів птахівництва [4]. За даними моніторингового аналізу, тільки у галузі свинарства загальний річний вихід екскрементів по країні, станом на 2012 рік, перевищує 16 млн.