

**Басанько Е. О.**, здобувачка вищої освіти 2 курсу, група ФР-191  
Науковий керівник – **Черняков В. В.**, к.п.н., доцент  
*Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)*

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНОГО САМОКОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Процес фізичної реабілітації передбачає широке застосування безмежного спектру засобів фізичного виховання, зокрема, фізичних вправ, спрямованих насамперед на забезпечення оздоровчого та відновлювального впливу на організм пацієнта.

У ході організації оздоровчо-реабілітаційного процесу, в основі якого полягає застосування засобів фізичне виховання, конче важливим і необхідним постає проблема навчання пацієнта методам самоконтролю. Показники самоконтролю істотно доповнюють отриману фізичним терапевтом інформацію і полегшують вибір термінових рішень у процесі застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою. Не менш важливим є своєчасне осмислення фізичним терапевтом та пацієнтом показників стану, змісту, характеру та ефективності реабілітаційної діяльності, впливу на неї різних умов, виявлення причин виникнення помилок у виконанні вправ і пошук шляхів їх усунення. Під самоконтролем розуміється процес постійного спостереження пацієнтом за станом власного здоров'я, рівнем фізичного розвитку та особливостями їх зміни під впливом занять фізичними вправами.

Особливо важливим постає завдання подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, які можуть виникати у ході виконання пацієнтом програми реабілітаційних вправ. При цьому пацієнта слід привчати до прояву вольових зусиль, спрямованих на подолання цих труднощів, до працелюбства і культури виконання рухів, розвивати здібності до самоконтролю й самостійного вирішення завдань, взаємоконтролю і взаємодопомоги. Враховуючи, що процес самоконтролю складається переважно із суб'єктивних оцінок, важливою постає необхідність прояву обережності при формуванні висновків та ретельно перевіряти результати спостережень [3].

Людина, на думку лікарів, вважається практично здоровою доти, доки вимоги, що висуваються до її організму, не починають перевищувати її пристосувальні можливості. Стан людини, що значною мірою характеризує її працездатність та пристосувальні можливості до мінливих умов навколишнього середовища, які створюють вплив (як позитивний, так і негативний) можна розглядати як здоров'я. Сформованість таких якостей може зберігатися в умовах дії сильних подразників. Пристосування організму до зовнішніх подразників ґрунтується на принципі, що, чим ширше в нього діапазон пристосувальних реакцій, тим кращим виявляється стан здоров'я. Саме тому засоби фізичного виховання постають один з найбільш важливих подразників прояву ступеня працездатності людини на певний час, а також як засіб розвитку в нього пристосування до різних подразників. Наприклад, шляхом поступового адаптування до холодних впливів тощо [1, 2]. Проте, пристосувальні можливості організму до впливу шкідливих або не природних чинників не безмежна. Саме тому важливо володіти умінням здійснювати контроль і самоконтроль-самооцінку, спостереження, самоаналіз тощо [5].

У сучасній медицині розрізняють фізичного і психічного здоров'я. Поняття «фізичне і психічне» здоров'я людини умовні і застосовуються з двоякою метою: вказати на нерозривний зв'язок взаємодії психічного і фізичного у життєдіяльності людини, а також підкреслити особливості позитивного впливу фізичних вправ на психіку та важливість психічного розвитку сучасної людини. Напружений ритм сучасного життя часто не завжди

дозволяє помітити початок виникнення нових проблем у людини, що знаходиться поряд з нами, - будь то батьки, діти, колеги, приятелі, а їхній поганий настрій переважно здається нам банальною «реакцією на погоду», скарги на пригніченість – банальною гуркотнею [2]. Однією з головних причин виникнення такого роду проблем може стати тривале фізичне навантаження чи навпаки довготривала фізична пасивність на тлі шаленого ритму життя, швидкостей і темпів навколишнього середовища, що стають причиною довготривалого напруження і стресів.

Особливо це стосується пацієнтів, що потребують фізичної реабілітації, зокрема, посилення чи відновлення рухової функції. Нервово-психічне напруження в залежності від його інтенсивності та тривалості, індивідуальних особливостей особистості пацієнта здатне призвести як до незначних й короткочасних, так і до довготривалих і стійких розладів його організму. Вплив цих зрушень може бути не шкідливим та фізіологічним, може знаходитись на межі можливостей фізіологічних функцій, а може стати причиною розвитку патології.

Саме тому у процесі фізичної реабілітації пацієнту важливо контролювати стан своєї психіки, оцінюючи її та регулюючи за рахунок власного невикористаного потенціалу. І робити це необхідно кожного дня: психологічно «заряджати», або «розряджати» себе. Найбільш зручний для цього час – ранок.

Сутність психофункціонального самоконтролю у процесі фізичної реабілітації пацієнта засобами фізичного виховання полягає у наступному [1, 4]:

- систематичне спостереження та самооцінка загального психофізичного стану (ЗПФС) до та після реабілітаційних процедур: стан здоров'я, настрої, фізична та розумова працездатність;

- регулювання ЗПФС засобами фізичних вправ і психом'язового тренування (ПМТ);
- дозування навантажень та раціональний вибір коригувальних вправ у процесі фізичної реабілітації відповідно свого стану здоров'я пацієнта та його працездатності;

Застосування психофункціонального самоконтролю у процесі фізичної реабілітації дозволяє пацієнтам [1, 4]:

- швидше пристосовуватись до особливостей виконання фізичних вправ;
- краще контролювати свій ЗПФС, особливо емоційний стан, що сприяє більш ефективному виконанню реабілітаційної програми;

- на більш раціональному та адекватному рівні стосовно стану власного здоров'я отримувати терапевтичне навантаження від фізичних вправ;

- отримувати позитивний вплив на фізичний та психічний розвиток, зберігати високий психофізичний тонус, підвищувати мобілізаційну готовність до виконання реабілітаційних програм, побудованих на використання засобів фізичного виховання.

Отже, пацієнтові у процесі реабілітаційних процедур важливо знати і контролювати свій ЗПФС. Оскільки відомо, що ніхто не може краще відчувати «самого себе» як сама людина. Практика застосування засобів фізичного виховання свідчить, що при певній підготовці сучасна людина здатна об'єктивно оцінювати власну емоціональну і вольову сферу. Саме тому методам самоконтролю, самооцінки та самоаналізу у процесі фізичної реабілітації надається важливого значення.

#### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
2. Кудін С. Ф. Основи психовалеології: навч. посіб. Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2005. 186 с.

3. Олексієнко Я. І., Гулько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
  4. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль: ТНПУ, 2010. 234 с.
  5. Фізична рекреація : навч. посіб. / Приступа Є. Н. та ін. ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
  6. Фізична терапія: підручник / Ольга Швесткова та ін. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. 272 с.
- 

**Британ О. В.**, здобувач вищої освіти 3 курсу, група ФР-181  
Науковий керівник: **Титаренко В. І.**, старший викладач  
*Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)*

## **ПОСТІЙНИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Багато людей отримуючи настільки бажану ними професію, через декілька років, а можливо і місяців просто розчаровуються у своєму виборі та отримують ризик емоційного вигорання, оскільки базових знань вистачає лише для початку кар'єри, і якщо в особі немає бажання вдосконалювати свої здібності, вона втрачає свою цінність як у колі своїх колег, так і у своїх очах відносно своєї конкурентоспроможності. Саме тому проблема запобігання цьому у сучасному суспільстві передбачає постійної уваги.

Найбільш яскраво синдром «вигорання» проявляється у тих випадках, коли комунікації обтяжені емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Імовірність появи синдрому емоційного вигорання збільшується в міру зростання тривалості і частоти контактів руйнівної або дратівливої природи. У багатьох професіоналів освіти стрес викликано тим, що контакт триває кілька годин поспіль і повторюється з року в рік, а реципієнтами виступають пацієнти з важкою долею, нещасні діти і підлітки, потерпілі в катастрофах, що оповіщають про свої таємниці, душевного болю, тривогах, злості.

Розрізняють різні види стресів, як причини синдрому емоційного вигорання, що виникають у трудовій діяльності (Л. В. Куликов, В. П. Михайлова, 2001):

- а) робочий стрес;
- б) організаційний стрес;
- в) професійний стрес [1].

Робочий стрес виникає через причини, пов'язані з роботою, з умовами праці, з місцем роботи. Стрес на робочому місці – розбіжності між суб'єктом і запитами, які пред'являються до неї – інтерпретується головним складовим синдрому емоційного вигорання. До основних причин, що призводять до «вигорання», належать: висока завантаженість на роботі; нестача або відсутність соціальної допомоги з боку колективу і керівника; невелике заохочення до професійної діяльності; високий рівень дипломатичності в аналізі виконаної роботи; відсутність впливу на затвердження пропозицій; незрозумілі і багатозначні вимоги до роботи; щоденна небезпека штрафів; нудна, одноманітна і безнадійна робота; потреба проявляти емоції оточуючим, які не відповідають дійсності; дефіцит вихідних днів, відгулів і відпусток, а так само захопленість крім роботи.

Організаційний стрес виникає внаслідок негативного впливу на працівника, особливостей тієї організації, у якій він працює. Організаційний стрес обумовлений