

УДК 796:159.944.4

Лагода Ю.М.¹, Циба С.В.²

¹студентка, НУ «Запорізька політехніка»

²викладач, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОСНОВНОГО ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ, ЕМОЦІЙНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Актуальність теми.

У глобальному контексті розвитку постіндустріального суспільства стан психосоматичного здоров'я людини стає основним індикатором життєздатності не лише окремої організації, а й економіки держави в цілому. Сучасний етап цивілізаційного поступу, що характеризується переходом до економіки знань, висуває безпрецедентні вимоги до когнітивних та емоційних ресурсів індивіда. В умовах сучасного світу (невизначеності, складності, неоднозначності) людина постійно перебуває в режимі «інформаційного цейтноту», що призводить до зниження стресових навантажень, які перевищують адаптаційні ліміти організму.

Для України зазначена проблематика набуває критичної гостроти у зв'язку з умовами повномасштабного воєнного стану. Постійне перебування в екстремальних стресових ситуаціях, загроза життю, соціальна нестабільність та висока професійна відповідальність призводять до виснаження резервних сил організму. Особливо вразливими є фахівці соціономічних професій, де емпатія та емоційний інтелект є основними інструментами праці. Хронічне ігнорування сигналів психофізичної втоми неминуче трансформується у синдром професійного вигорання, що супроводжується депресивними станами, деперсоналізацією та соматичними розладами [3; 6].

Питання стресу та вигорання глибоко вивчалися класиками. Проте сучасні умови вимагають переосмислення методів протидії цим явищам.

Рекреаційні технології, які традиційно розглядалися лише як засіб дозвілля, постають як системний науковий інструмент відновлення біопсихосоціального балансу особистості. Сьогодні актуальним є пошук інтегративних підходів, які б поєднували нейробиологічні досягнення (зокрема теорію нейропластичності) з практичними рекреаційними заходами [3; 4].

Об'єкт дослідження - процес відновлення психофізичного стану та працездатності фахівців у динамічних умовах професійної діяльності.

Предмет дослідження - рекреаційні технології (оздоровчі, психотехнічні, арт-терапевтичні, цифрові) як комплексний засіб запобігання стресу та емоційному виснаженню.

Мета дослідження - на основі міждисциплінарного підходу обґрунтувати ефективність застосування рекреаційних технологій як базового механізму профілактики професійного вигорання та розробити рекомендації щодо їх впровадження в життєдіяльність фахівців критичних галузей.

Суперечність між потребою у високій професійній продуктивності та об'єктивним виснаженням людського ресурсу породжує потужний запит на інноваційні методи ревіталізації. Рекреаційні технології - від фізичної активності до цифрових VR-методів - виступають тим необхідним містком, що дозволяє фахівцю підтримувати високий рівень резильєнтності. Профілактика вигорання через рекреацію є не просто правом на відпочинок, а професійною відповідальністю кожного спеціаліста за збереження власної професійної придатності [1; 5]. Впровадження персоналізованих рекреаційних програм (що поєднують фізичну активність, арт-терапію та рекреаційні практики) сприятиме зниженню рівня кортизолу, зменшенню симптомів деперсоналізації та підвищенню загальної резильєнтності особистості фахівця.

Сучасні рекреаційні практики:

1. Парадигма превентивності в системі професійного здоров'я.

В умовах перманентного стресу традиційні реабілітаційні підходи поступаються превентивним рекреаційним технологіям. Рекреація розглядається не як пасивний відпочинок, а як цілеспрямований процес відтворення фізичних та інтелектуальних сил фахівця. Системне впровадження рекреаційних пауз дозволяє купірувати стрес на стадії «тривоги», не допускаючи переходу організму до стадії «виснаження» [3; 8].

2. Нейробиологічний ефект рекреаційної рухової активності.

Фізична рекреація є ключовим тригером нейропластичності. Регулярні аеробні навантаження стимулюють вироблення білка, який забезпечує виживання нейронів у гіпокампі - зоні, що найбільше

страждає від хронічного впливу кортизолу при професійному вигоранні. Це доводить, що рух є природним антидотом проти деструктивних змін у мозку [4; 7].

3. Технологія «Сінрін-йоку» (лісові купання) як засіб зниження біохімічних маркерів стресу.

Еко-рекреаційні практики мають доведений вплив на ендокринну систему. Контакт із фітонцидами лісових насаджень протягом 20 - 40 хвилин достовірно знижує рівень вільного кортизолу в слині та нормалізує артеріальний тиск. Ландшафтотерапія виступає засобом відновлення «спрямованої уваги», яка виснажується в умовах інтенсивної цифрової праці [6; 8].

4. Арт-терапія як інструмент подолання емоційної деперсоналізації.

Професійне вигорання часто супроводжується цинізмом та емоційною відстороненістю. Арт-терапевтичні технології (ізотерапія, гліптотерапія) дозволяють фахівцю вербалізувати пригнічені емоції через символічні образи. Це сприяє подоланню «емоційного оніміння» та відновленню емпатійної здатності особистості [1; 4].

5. Диференціація рекреаційних програм залежно від професійного психотипу.

Універсальних рекреаційних рішень не існує. Для представників соціономічних професій (лікарі, педагоги) пріоритетними є технології сенсорної депривації (тиша, флоатинг), тоді як для фахівців монотонної інтелектуальної праці необхідна активна, емоційно насичена рекреація [2; 4].

6. Цифрова рекреація та біофідбек-технології в умовах дефіциту часу.

Сучасні інновації дозволяють впроваджувати «мікро-рекреацію» безпосередньо на робочому місці. Використання VR-окулярів для короткострокових медіацій та датчиків біологічного зворотного зв'язку дозволяє фахівцю опанувати навички саморегуляції серцевого ритму, що критично важливо для працівників екстремальних галузей [6; 7].

7. Соціально-економічний ефект рекреаційних інвестицій.

Професійне вигорання персоналу веде до прямих економічних збитків організації (плинність кадрів, помилки, зниження лояльності). Рекреація має розглядатися як частина корпоративної культури та соціальної політики держави, оскільки збереження здоров'я працюючого населення є фундаментом національної стійкості [2; 3].

8. Психологічна резильєнтність через рекреаційний досвід.

Рекреаційні заходи (особливо активний туризм) формують нові поведінкові стратегії та підвищують рівень резильєнтності - здатності особистості швидко відновлюватися після травматичних подій. Це

особливо актуально для подолання наслідків вторинної травматизації у волонтерів та рятувальників [1; 8].

Список використаних джерел

1. Авдюшко А. В. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання вчителів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 77 с.

2. Андрійчук О. Я. Основи фізичної рекреації : навч. посіб. Луцьк : ПП «Волинська друкарня», 2021. 264 с.

3. Васильков О. В. Рекреаційні технології в системі реабілітації : монографія. Київ : Олімпійська література, 2024. 192 с.

4. Мудрик В. В. Інноваційні технології в рекреації : навч. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2024. 180 с.

5. Павлова Ю. О. Оздоровча рекреація : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 312 с.

6. Профілактика вигорання : посібник для фахівців допоміжних професій / ПРООН в Україні. Київ, 2024. 84 с.

7. Грузевич Т. Ю. Формування здорового способу життя : підручник. Київ : ФК СЗН, 2022. 210 с.

8. Данильченко С. І. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових станів. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2023. 156 с.