SCI-CONF.COM.UA

EUROPEAN SCIENTIFIC DISCUSSIONS

PROCEEDINGS OF VIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE JUNE 20-22, 2021

ROME 2021

EUROPEAN SCIENTIFIC DISCUSSIONS

Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference

Rome, Italy

20-22 June 2021

Rome, Italy

2021

UDC 001.1

The 8th International scientific and practical conference "European scientific discussions" (June 20-22, 2021) Potere della ragione Editore, Rome, Italy. 2021. 356 p.

ISBN 978-88-32934-02-1

The recommended citation for this publication is:
Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // European scientific discussions. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. Potere della ragione Editore. Rome, Italy. 2021. Pp. 21-27. URL: https://sci-conf.com.ua/viii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-european-scientific-discussions-20-22-iyunya-2021-goda-rim-italiya-arhiv/.

Editor
Komarytskyy M.L.
Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring coutries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: rome@sci-conf.com.ua

homepage: *https://sci-conf.com.ua*

©2021 Scientific Publishing Center "Sci-conf.com.ua" ®
©2021 Potere della ragione Editore ®
©2021 Authors of the articles

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПРАЦЮЮЧОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Копач Катерина Дмитрівна
к.м.н. доцент кафедри медицини праці,
психофізіології та медичної екології
Національного університету охорони
здоров'я України імені П. Л. Шупика
м.Київ, Україна

Актуальність: Всесвітня організація охорони здоров'я вперше включила емоційне вигорання до своєї Міжнародної класифікації хвороб, повідомив речник ВООЗ Тарік Ясаревіч, передає агентство Agence France-Presse. Рішення було ухвалене під час засідання Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я у швейцарській Женеві. Згідно з ним, вигорання описане як «синдром, який виникає як результат хронічного стресу на роботі, що не був успішно врегульований» [1].

У Всесвітній організації охорони здоров'я повідомили про три симптоми вигорання: відчуття виснаження; підвищена психічна віддаленість від роботи або почуття негативізму або цинізму, пов'язаного з роботою; зниження професійної ефективності.

Вступ: Нині емоційне вигорання зустрічається дуже часто, особливо у людей які працюють вчителями. Емоційне вигорання розвивається саме, коли створюються усі умови для його виникнення (емоційне перенапруження, хронічне напруження, дестабілізуюча організаційна діяльність, підвищена відповідальність за виконання професійних функцій, неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності, психологічно складний контингент).

Вперше термін «вигорання» або «burnout» був введений американським психіатром Гербертом Фрейнденбергером в 1974 році для характеристики

психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами (пацієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [2]. Він визначав ***емоційне вигорання*** як хронічну втому, депресію і фрустрацію, коли індивід вимушений займатися справою, яка не задовольняє його амбіції й не приносить очікуваного результату.

На тлі корона вірусної епідемії у медперсоналу спостерігається високий ступінь ризику появи симптомів психічних розладів, а також загострення уже наявних. Власне, зростання професійних навантажень в медпрацівників, загострення стресових ситуацій за нинішніх непростих умов пандемії, які підтверджують дані світових і національних досліджень, провокують появу в цієї категорії симптомів депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу та інших психічних порушень.

Чинниками ризику можуть бути характеристики, пов’язані із захворюванням, зокрема швидке поширення COVID-19; тяжкість симптомів, які він може викликати; брак належних знань про хворобу та смертність серед медичного персоналу [3].

Мета: дослідити причини та методи профілактики СПВ в різних професіях.

Фактори ризику формування професійного вигорання:

Режим праці. У зоні ризику — представники медичних професій, які вимушені працювати позмінно, ввечері, цілодобово, понаднормово. Внаслідок напружених умов праці зростає імовірність самогубств, зокрема серед лікарів.

Дефіцит сну також поширений серед медичних працівників. Так, згідно із дослідженнями CDC, 52% представників сектора охорони здоров’я, які працюють у нічну зміну, сплять не більше 6 год/добу.

Порушення сну та циркадних ритмів підвищують ризик травм і метаболічних розладів, знижують захист організму від інфекцій, раку, серцево-судинних захворювань тощо.

Підвищений рівень небезпеки / тиску / напруження під час виконання

професійних обов’язків [4]. Медпрацівники окрім того, що працюють у надто швидкому темпі, часто контактують з інфекційними захворюваннями, тяжкохворими та людьми, які помирають.

Усі ці фактори призводять до того, що медичний фах є одним із найбільш уразливих щодо професійного вигорання.

Для профілактики синдрому вигорання співробітників необхідно:

- Правильно організувати робочий процес:
- Працювати в команді (розподіляти ролі);
- Ефективно розподіляти робочий час та навантаження;
- Розподіляти пріоритети між задачами.
- Організувати робочі місця та місце відпочинку.
- Розробити систему оцінки ефективності роботи.
- Розробити систему нематеріальних заохочень.
- Підтримувати колективний дух співробітників.
- Забезпечити та підтримувати психологічний комфорт в колектив

Негативним емоціям потрібно давати вихід — регулярно «випускати пару» і скидати напругу після роботи. Наприклад, через активні фізичні заняття — спорт, боротьба, плавання або танці; у крайньому випадку — активне збирання в будинку. Це скине фізичне напруження і зробить зміни всередині організму буквально на хімічному рівні — знизиться кількість гормонів стресу і натомість зросте кількість гормонів радості — серотоніну і ендорфінів. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно і фізично.

Знайдіть свій спосіб безпечно звільнятися від негативних думок і переживань — ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або говорити з психологом про питання, які вас турбують, і ви не можете самостійно їх вирішити. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно почути зворотний зв'язок, отримати пораду або розібратися в якому-небудь питанні, про яке не вистачає знань або особистого досвіду.

Висновки: Таким чином, підводячи підсумок вищевикладеного, треба

проводити профілактику синдрому професійного вигорання, щоб у подальшому запобігти його розвитку та переходу у хронічний стан. Головний рецепт від професійного вигорання — це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму, а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений і куди варто направити свою увагу.

Необхідно також засвоювати техніки управління професійним стресом, розвивати уміння переключатися з одного виду діяльності на інший, планувати час, ставити довгострокові цілі підтримувати хороший фізичний й емоційний стан, а головне не закріплюватися на стереотипах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информ. издат. дом Филин, 1996. - С. 210.
2. Медицинская газета №43 – 8 июня 2005 г. Синдром эмоционального выгорания.
3. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблеми общей и организационной психологии. - Ярославль, 1999. - С. 76-97.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. носіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти /За наук. ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
5. Форманюк И.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. - 1994. -№ 6. - С. 57-64.
6. Freudenberger H.J. Staff burn-out. Journal of Social Issues, 1974, 30, pp. 159-166.
7. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.