

поведінкові науки. Психологія. К. : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2021.

5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с.

6. Maddi S. R., Koshaba D. M. *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. NY: AMACOM, 2005.

7. Kobasa, S., Hilker, R.R.J., & Maddi, S. Who stays healthy under stress? *Journal of Occupational Medicine*. 1979. 21(9). 595–598.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-15>

**Ковальова М. І.,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*ПрАТ «Вищий навчальний заклад*

*«Міжрегіональна академія управління персоналом»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ**

У наш час стрес став однією з найважливіших проблем XXI століття, що не дивує, оскільки щодня людей оточує безліч чинників, які можуть спричинити стрес. Особливо вразливими є групи населення, що займаються професіями, де взаємодія з іншими людьми має ключове значення, такі як вчителі, медичний персонал, психологи, менеджери, юристи та представники інших професій. Професійний стрес представляє собою явище, що проявляється у психічних та фізичних реакціях на напружені ситуації під час професійної діяльності [1, с. 13].

Для медичного персоналу останні роки були надзвичайно важкими, починаючи з початку пандемії COVID-19 та закінчуючи повномасштабним вторгненням в Україну. Особливо складно зараз медичним сестрам, які працюють на фронті, рятуючи життя і щоденно піддаючи себе ризику. Все це не могло не вплинути на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Тому цілком логічно виникає питання, як впоратися зі стресом, які методи використовувати для його профілактики, щоб мінімізувати негативний вплив стресу на організм та, внаслідок цього, покращити працездатність медичних сестер та зменшити ризик професійного вигорання серед них.

Тривала практика у медичній сфері призводить не лише до поліпшення конкретних професійних вмінь, але також до ряду негативних наслідків як для самої особистості медичної сестри, так і для її

професійної ефективності. Це може включати професійне вигорання та емоційне виснаження.

Професійна деформація особистості – це зміни в якостях особистості (уявленні про світ, цінностях, характері, способі спілкування та поведінці), які виникають внаслідок тривалої практики у конкретній професійній сфері. Під впливом поєднання свідомості та специфічної діяльності формується професійний стиль особистості. Найбільший вплив професійна деформація має на особистісні характеристики тих, чиє заняття пов'язане з взаємодією з іншими людьми (наприклад, чиновники, керівники, медичний персонал, педагоги, психологи). Крайнім виявом професійної деформації у них є формальне, виключно функціональне ставлення до людей. Високий рівень професійної деформації також спостерігається у медичних працівників.

Синдром емоційного вигорання є станом емоційного, психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу на роботі. Цей синдром найчастіше спостерігається у професіях, де основною діяльністю є надання допомоги людям (наприклад, медичні працівники). Синдром емоційного вигорання розглядається як наслідок негативного впливу стресу на робочому місці. Виділяють три основні ознаки цього синдрому [4, с. 29]:

1. Виснаження до межі.
2. Відчуженість від клієнтів (пацієнтів) та роботи.
3. Відчуття невдачі та непомітності в своїх досягненнях.

У зв'язку з характером своєї професійної діяльності, медичні сестри піддаються впливу різноманітних негативних факторів у робочому середовищі та під час працевлаштування, до яких відносяться: шкідливі хімічні та біологічні речовини, іонізуюче випромінювання, шум, вібрація, канцерогени, підвищена нервово-психічна напруга, несприятливе положення тіла під час виконання обов'язків, перенапруження аналізаторів і таке інше. Розглянемо також психологічні фактори, які мають безпосередній вплив на психічний стан медичних сестер [1; 3].

Аспекти емоційної сфери. У сучасному світі робота медичної сестри зазвичай відзначається значною емоційною напруженістю. Ці емоції часто мають амбівалентний характер. З одного боку, можуть виникати почуття задоволення від успішного догляду за хворим, підтримка та повага колег; з іншого боку, не рідко відчувається пригніченість через помилки у роботі, напруженість під час виконання обов'язків, втома, розчарування в обраній професії тощо.

Соціокультурний і психологічний вплив. Велика частина впливу залежить від того, наскільки високо цінується у суспільстві дана професія. Часто спостерігається невизнання справжніх заслуг медичних сестер, обмеження їх прав на вибір професійного напрямку та

неадекватне ставлення до пацієнтів. Представники більш престижних медичних спеціальностей, як правило, мають вищу заробітну плату та більше можливостей для професійного розвитку.

Індивідуальний вплив. Кожен день медичні сестри стикаються з різноманітними морально-етичними проблемами, вирішення яких в значній мірі залежить від їхніх особистих якостей. Занадто велике емоційне занурення може зробити медичну сестру більш вразливою до професійної деформації та емоційного вигорання. Професійна деформація передбачає зміну вияву важливих професійних якостей під впливом діяльності та особистісних особливостей. Тільки зріла, збалансована особистість може успішно впоратися з подібними труднощами.

Вплив робочого середовища. Важливе значення має атмосфера в колективі, хороші відносини між колегами та бажання допомагати один одному. Ефективно організований графік та робочий день в медичному закладі, можливість використовувати нові технології та передові методи лікування допомагають спеціалістам почуватися комфортно та реалізувати свій потенціал.

Отже, робота медичних сестер піддана впливу різноманітних психологічних факторів, які формуються не лише з взаємодії між медичними працівниками та пацієнтами, але й з атмосфери у колективі та соціального статусу професії. Постійний вплив негативних факторів може призвести до стійких змін у особистості. Однак негативні емоції можуть приймати сталий характер, такий як апатія, замкнутість, агресія, висока тривожність, депресія, агресивність та звуження кола життєвих мотивів.

Медичні сестри повинні мати стійкість та бути готовими до можливості порушення стабільності у їхньому професійному оточенні. Отже, надзвичайно важливо розвивати у собі адаптивні навички, здатність до саморегуляції та можливість самодопомоги в складних ситуаціях.

Інтернаціоналізація науки і освіти передбачає співпрацю та обмін знаннями між національними та міжнародними науковими та освітніми установами. У контексті цієї теми, обговорення питань психічного здоров'я та стресу серед медичних працівників може бути корисним з точки зору розвитку програм міжнародного обміну та співпраці в галузі медичної освіти.

Крім того, інтернаціоналізація науки і освіти може включати в себе обмін кращими практиками та методиками роботи з психологічними аспектами медичної практики. Це може сприяти збагаченню методології навчання та практики в медичній освіті, що, в свою чергу, допоможе майбутнім медичним сестрам більш ефективно управляти стресом та забезпечувати високу якість медичної допомоги.

### Список використаних джерел:

1. Булава А. Стрес та його вплив. *Освіта і наука*. 2021. № 1. С. 18–27.
2. Гоженко А. І. Хронічний стрес та його метаболічне забезпечення / А. І. Гоженко, Ю. М. Гришко. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2019. Т. 19(4(68)). С. 123–129.
3. Орос М. М. Стрес, дистрес, його види та корекція / М. М. Орос, А. В. Гал. *Ліки України*. 2021. № 7(253). С. 32–35.
4. Теренда Н. О. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я / Н. О. Теренда, Т. Б. Павлів, О. А. Теренда. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 2(88). С. 29–33.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-16>

**Михайловський О. В.,**

*студент 2 курсу магістратури*

*Причорноморського інформаційного центру*

*ПрАТ «Вищий навчальний заклад*

*«Міжрегіональна академія управління персоналом»*

*Науковий керівник: Раєвська Я. М.,*

*доктор психологічних наук,*

*професор кафедри психології*

*ПрАТ «Вищий навчальний заклад*

*«Міжрегіональна академія управління персоналом»*

### **ОСОБЛИВОСТІ АФЕКТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ**

Критичні (екстремальні) ситуації пред'являють особливі та підвищені вимоги до адаптаційних можливостей людини, яка виявляється у незвичній для неї ситуації. Великомасштабні екстремальні ситуації, пов'язані зі стихійними лихами, аваріями, катастрофами та військовими діями, становлять загрозу не тільки для окремих людей, а й для широкіх верств населення [1].

Загроза життю, неможливість задовольнити мінімальні потреби для нормальної життєдіяльності (наприклад, у їжі, воді, сні, дотриманні правил особистої гігієни), відсутність бойових побратимів підкріплення. У той самий час, як свідчить практика, напруга може