возрасту, % (переменная x), и ожирением (переменная y) следующая y = - 0.06808 x + 15.0267. Коефициент корреляции R = 0.0604 (слабая). В нашем примере связь между признаком Y и фактором X слабая и обратная.

Выводы. Анализ динамического ряда распространенности ожирения в детской возрастной группе показал, что показатель имеет положительную динамику и, согласно построенных математических моделей, склонен к относительному увеличению в ближайшие временные периоды.

Білера Н.В., Дегтяр К. О., Буркуш В.В.

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Харківський національний медичний університет,
Кафедра гігієни та екології № 2
Харків, Україна
Науковий керівник: професор Завгородній І.В.

Вступ: синдром професійного вигорання - це зростаюче виснаження емоційних енергетичних й особистісних ресурсів працівника, що розвивається на тлі хронічного стресу. Процес професійного вигорання негативно позначається на діяльності організації в цілому і кожного військовослужбовця зокрема, а часом стає згубним для існування установи чи людини.

Мета: з’ясувати основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання.

Методи: аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення названої проблеми.

Результати: Негативні чинники здійснюють систематичний вплив на психіку солдатів і офіцерів. Крім розуміння відповідальності присяги перед Вітчизною, це може бути і психологічний тиск з боку керівництва й колег, а також неправильна організація праці. Сьогодні відокремлюють понад сто симптомів професійного вигорання, проте вони ніколи не виникають одночасно, а їх якісний прояв не дає змоги встановити правильний діагноз для лікування. Хвороба перебігає в декілька стадій, які характеризуються переходом від звичайної втоми до розчарування та втрати інтересу до своєї професії. Перша стадія – невротична реакція, стан виснаження нервової системи, знижена інтелектуальна й фізична працездатність. У другій стадії спостерігається невротичний розвиток, різка зміна поведінки щодо своєї роботи аж до огиди. Людина стає асоціальною, звичайна розмова може часом неможлива. Остання стадія - це стійкі зміни особистості, які можуть перетворюватися на професійну деформацію. Симптомами є жорсткість, агресія та хамство. Основним негативним фактором у розвитку захворювання стає сама робота, її неврегульованість.

Насамперед потрібно впливати на робочу обстановку, гармонізувати особистісну структуру військовослужбовців з адекватним навантаженням в діяльності. Цього можна досягти кількома взаємопов`язаними шляхами.

1. Оптимізація умов та обсягу праці. Військові звикли працювати без упину і не завжди відчувають фізичного перенавантаження. Тому головне тут – визначення адекватності навантаження.

2. Правильне співвідношення часу на виконання якісної роботи як складник тайм-менеджменту.

3. Створення в колективі сприятливого клімату, що знизить рівень стресу.

4. Соціальна та психологічна адаптація, що відповідає за моніторинг комунікаційних здібностей та психологічну врівноваженність кожного працівника.

Висновки: профілактика синдрому професійного вигорання – це комплексний процес, ефективність залежить від правильного підходу до кожного військовослужбовця. Найкращий спосіб - це тренінги з унормування стосунків у колективі, тайм менеджменту, а також регулярний моніторинг адаптації за допомогою спеціалістів – психоневрологів та психологів.