однолітками і вчителями. Використання методики «Символічні завдання на виявлення «соціального Я» дає можливість дослідити особливості самооцінки дитини; переваги, рівності чи підпорядкованості по відношенню до певних авторитетних постатей; індивідуації та соціальної зацікавленості дитини; її ідентифікації та егоцентричності [2].

Отже, першокласники переважно характеризуються проблемами в адаптації до навчання у школі, які пов'язані з низькою фізіологічною готовністю до навчання, несформованістю навчальних умінь, неадекватністю самооцінювання, егоцентричністю та труднощами у засвоєнні норм шкільної поведінки.

Література:

1. Гільбух Ю. З. Готовність дитини до школи / Ю. З. Гільбух / За ред. Максименка, О. Плавник. – К.: Гавник, 2004. – 318 с.
2. Шкільна адаптація та психологічний вік // Початкова школа. Науково-методичний журнал. – №1 (91) січень. – 2002. – С. 5–10.

УДК 378.12:61

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Свінцицька Н. Л., Когут І. В.

Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка

nataleon1980@gmail.com, *irynakohut15@gmail.com*

Каценко А. Л., Литовка В. В., Пілюгін А. В.

Полтавський державний медичний університет

akatsenko@gmail.com, *dr.lytovka@gmail.com, pilugin3079@gmail.com*

Першоджерелом у формуванні професійного вигорання у викладачів та професіоналів практичної медицини виступає синдром «емоційного вигорання», який, в свою чергу, призводить до зниження якості викладання та практичної діяльності. Тому акцент на власному здоров'ї має бути беззаперечною складовою професійної культури викладача закладу медичної освіти і безумовно – свідченням його професійної компетентності [3]. Синдром «емоційного вигорання» розцінюється як стрес-реакція у відповідь на нещадні виробничі та емоційні вимоги, що відбуваються через надмірну відданість людини своїй роботі з подальшою зневагою до особистого життя або дозвілля. Особливо схильними до вигорання на роботі є особи, які працюють в

сфері «людина-людина», ті, чия професійна діяльність пов'язана з постійним спілкуванням: медичні працівники, педагоги, психологи, соціальні працівники, волонтери, менеджери [1].

Тому актуальність проблеми емоційного вигорання з подальшим розвитком професійної деформації випливає з наукових публікацій і досліджень, які значно зросли за останні десятиріччя.

Акцентуючи увагу на даній проблемі, особливо в контексті його впливу на медичних працівників та викладачів закладів медичної освіти, науковці виділили головні складові професійного вигорання: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистісних досягнень [4, 9].

Сучасний темп життя підсилює вимоги до працівників медичної галузі. Проблемою є не те, що спеціаліст емоційно вигорає, оскільки це є природний процес. Питання полягає в тому, що фахівці не вміють це вчасно помічати та контролювати. Тому є необхідним визначення психодіагностичних заходів оцінки рівня емоційного вигорання. В свою чергу, потрібно враховувати, що професійна деформація має виявлятися на пізніх етапах професійної діяльності, тоді як вигорання може виникнути і на початку професійної кар'єри, ще за студентських років, ще за період навчання внаслідок невідповідності між вимогами професії та намаганнями особистості [8].

Ніщо не є для людської психіки таким сильним тягарем, як інша людина. Це положення можна розглядати як фундамент вивчення психологічного феномена «професійне вигорання». Серед тих, хто працює в галузі знань «Охорона здоров'я», першочерговим є бажання допомогти людям, жертвувати своїми інтересами заради здоров'я інших людей. А. П. Чехов писав: «Професія лікаря – це подвиг, вона потребує самоствердження, чистоти помислів». До викладачів-медиків ставляться зависокі вимоги студентами, пацієнтами, їхніми рідними та близькими, колегами. Звертаючись до професіоналів-медиків, студенти, пацієнти, очікують на увагу, бажання зрозуміти і допомогти, співчуття і самопожертву, терпимість та доброзичливість, не завжди дотримуючись взаємності, що веде до виникнення так званого асиметричного, нерівноцінного спілкування. Особливо це помітно під час навчального процесу із студентами-іноземцями першого курсу навчання, які повинні адаптуватися до нової для себе культури, традицій, кліматичних та соціально-побутових умов. Напруження на роботі, яке виникає внаслідок завищених вимог до професійної компетентності та мотивації викладача-лікаря й одночасно надзвичайно низька можливість впливу на результат професійної діяльності, може бути одним із провідних чинників розвитку професійного стресу [2, 5].

Відомо, що найбільшою мірою синдрому «емоційне вигорання» підлягають викладачі хірургічного профілю, психіатри, а також лікарі і

викладачі з невеликим досвідом роботи. Необхідно зазначити, що дисципліна «Анатомія людини» є фундаментальною наукою не тільки в підготовці лікарів, але й всієї культури світосприйняття. Видатний вчений-лікар Мухін Є. О. (1766-1850) ще в XVIII столітті зауважив: «Лікар не анатом, не тільки не корисний, але й шкідливий». Видатний акушер-гінеколог Губарєв А. П. (1855-1931) писав: «Без анатомії немає ні терапії, ні хірургії, а є лише прикмети і забобони».

Молоді викладачі предмету «Анатомія людини» відчувають емоційний шок від зіткнення з трупним матеріалом, тому можна припустити, що вони опосередковано піддається вторинному психологічному травмуванню, і, як наслідок, в них швидше, ніж у викладачів інших теоретичних дисциплін, не таких наочних, виникають психофізіологічні, соціально-психологічні та поведінкові прояви професійного вигорання [7]. Особливого значення набуває психологічна готовність молодих викладачів та студентів-медиків до роботи з ізольованим та тотальним трупним матеріалом: 1) внутрішньою готовністю до роботи з останками людей, мертвими тілами; 2) демонстрацією володіння морально-етичними принципами ставлення до живої людини та її тіла як об'єкта анатомічного і клінічного дослідження; 3) здатністю витримувати тривале психоемоційне навантаження під час вивчення великих об'ємів навчальної інформації, складанні практичних навичок та написанні ректорського контролів на виживання знань [10].

Необхідно зауважити, що активна протидія викладача, студента стресові дає змогу знизити ризик остаточного професійного вигорання. Цікавими і корисними є профілактичні механізми протидії виникненню синдрому емоційного вигорання. До них можна віднести: 1) допомога досвідченого викладача, доброзичливого колеги через реалізацію антистресових програм; 2) постійна внутрішня робота над собою (самоспостереження, самодіагностика, переосмислення поведінки, регуляція навантаження, опанування методів саморегуляції); 3) активний відпочинок, здорове харчування, здоровий сон.

Потрібно акцентувати увагу на тому, що запобігти вигоранню можна шляхом підвищення стресостійкості, гарного самопочуття та здоров'я, а також через рефлексію особистісних труднощів і проблем. З метою профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання слід запровадити спеціальну програму, яка б охоплювала кілька напрямів роботи (психодіагностику, тренінгову, просвітницьку) з таких питань: формування найважливіших професійних якостей медичного працівника, усвідомлення енергетичного ресурсу в професійній діяльності медичного фахівця, створення сприятливого психологічного клімату в колективі, вміннями релаксації та саморегуляції.

Таким чином, можна говорити про те, що проведення комплексу заходів, спрямованих на профілактику синдрому «професійного вигорання», може бути корисним не лише для підвищення ефективності професійної діяльності викладачів медичних закладів, а й для гармонізації їхньої особистості.

Література:

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940
2. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. / О. Мірошниченко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 155 с.
3. Овсяннікова В.В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу / В. В. Овсяннікова // Проблеми сучасної психології. – 2012. – № 1. – С. 113–118.
4. Сипченко О.М. Професійне вигорання викладачів ЗВО як психологічна проблема / О.М. Сипченко, С.С. Банченко // Молодий вчений. – 2018. – № 10 (62). – С. 106–109.
5. Свінцицька Н. Л. Формування клінічного мислення студентів англомовної форми навчання під час вивчення дисципліни «Анатомія людини» / Н. Л. Свінцицька, О. О. Шерстюк, Р. Л. Устенко [та ін.] // Удосконалення якості підготовки лікарів у сучасних умовах : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 24 березня 2016 р. – Полтава, 2016. – С. 189–190.
6. Свінцицька Н. Л. Особливості формування професійного становлення іноземних студентів під час вивчення дисципліни «Анатомія людини» / Н. Л. Свінцицька, В. Г. Гринь, А. Л. Каценко // Актуальні питання медичної (фармацевтичної) освіти іноземних громадян: проблеми та перспективи: навч.-наук. конф. з міжнар. участю (Полтава, 22 листопада, 2018 р.): збірник статей. – Полтава, 2018. – С. 81–83.
7. Свінцицька Н. Л. Просвітницька роль анатомічного музею у формуванні здорового способу життя серед молоді / Н. Л. Свінцицька, І. В. Когут, Р. Л. Устенко [та ін.] // Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – С. 225–243.
8. Соціальна медицина та організація охорони здоров’я: підручник / за ред. Ю. В. Вороненка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2012. – 332 с.
9. Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция / Л. Н. Юрьева. – К., 2010. – С. 26.
10. Шерстюк О. О. Стереоморфология: история и перспективы ее развития для теории и практики медицины / О. О. Шерстюк, Н. Л. Свинцицкая, Р. Л. Устенко [и др.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – 2020. – Т. 20, вип. 1 (69). – С. 186–192.