



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**КАФЕДРА СУСПІЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
КАФЕДРА ДИТЯЧИХ ХВОРОБ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«СОЦІАЛЬНО-ЕТИЧНІ ТА ДЕОНТОЛОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ
(НЕМЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ В МЕДИЦИНІ)»**

18-19 ЛЮТОГО 2021 РОКУ



М. ЗАПОРІЖЖЯ

Редколегія:

Боярська Л. М. – завідувач кафедри дитячих хвороб ЗДМУ, кандидат медичних наук, професор;

Утюж І. Г. – завідувач кафедри суспільних дисциплін ЗДМУ, доктор філософських наук, професор;

Котлова Ю. В. – кандидат медичних наук, доцент кафедри дитячих хвороб ЗДМУ;

Сенетий Д. П. – доктор філософських наук, доцент кафедри суспільних дисциплін ЗДМУ;

Мегрелішвілі М. О. – кандидат філософських наук, доцент кафедри суспільних дисциплін ЗДМУ;

Касаткіна К. А. – викладач кафедри суспільних дисциплін ЗДМУ.

Збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедичні проблеми в медицині)» (18-19 лютого 2021 року). – Запоріжжя: ЗДМУ, 2021. – 180 с.

Автори матеріалів несуть повну відповідальність за достовірність наданої у доповідях інформації й точність наведених цитат. Точка зору автора не завжди може співпадати з позицією редколегії.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

*Соколовська І. А., к. мед. наук, доцент,
Запорізький державний медичний університет,
Буланов В.А., к. псих. наук, доцент, "ДДУВС"
Зарицька В.В., д. псих. наук, професор,
Гришина Т.А., к. псих. наук, доцент,
Ковтун Р.А., к. псих. наук, доцент,
Фролова Г.С., к. псих. наук, ст. викладач,
Класичний приватний університет*

Анотація. У сучасному розвиненому суспільстві активність і яскравість викладача буквально насичена причинами, які викликають, професійне вигорання: велика кількість спілкування за робочий день, дуже висока його важливість, потреба мати стиль і відповідний зовнішній вигляд.

Ключові слова: професійне вигорання, особливості, викладачі

Abstract. In modern developed society, the activity and brightness of the teacher is literally saturated with causes that cause professional burnout: a large amount of communication during the working day, its very high importance, the need to have style and appropriate appearance.

Key words: professional burnout, features, teachers

Сьогодні сучасним суспільством вимальовується образ успішної людини, як образ впевненої в собі людини, ініціативної і рішучої, здатної йти вперед і домагатися кар'єрних успіхів. Сучасний викладач також повинен мати стиль і методи роботи, прагнути до успішної реалізації поставлених перед ним завдань, незалежно від виникнення психотравмуючих чинників, проявляти стриманість, бути для студентів прикладом в особистісному плані, дбайливо відноситися як до фізичного так і до психічного здоров'я своїх студентів. Більшість викладачів намагаються гармонізувати ідеальний образ сучасного педагога, щоб бути потрібними у своїй професії [1, с. 16]. Але професійний розвиток характеризується не тільки позитивними змінами, а й порушеннями, серед яких особливе місце займає формування негативних якостей особистості під впливом особливих умов діяльності і перевантажень. Аналіз списку професій, пов'язаних з небезпекою вигорання, свідчить, що найчастіше це саме фахівці, які зайняті в соціальній сфері:

- 1) соціальні працівники,
- 2) лікарі,
- 3) викладачі,
- 4) психологи,
- 5) юристи,
- 6) поліцейські,
- 7) працівники пенітенціарної системи,
- 8) політики,
- 9) менеджери середньої та вищої ланки.

Тобто, професія викладача відповідає певній «групі ризику». Як правило, при навчанні у професійних установах майбутніх викладачів не готують до можливого емоційного перевантаження, не формують у них відповідних знань, умінь, особистісних якостей, необхідних для подолання емоційних труднощів професії. Тому, однією з найсерйозніших проблем сучасної освіти і є

професійне вигорання саме педагогічних працівників. До нього схильні найчастіше люди старше 35-40 років [2, с. 54].

Найважливішими причинами професійного вигорання стають висока і постійно посилююча напруга, яка часто-густо стає непосильною для педагогів. Це викликано не тільки власне навантаженнями, але їх різноманіттям, інформаційним колапсом, збільшеними психологічними навантаженнями, і це в кінцевому рахунку призводить до прояву і накопичення різноманітних симптомів втоми. Сама психологічна стійкість особистості визначається як рухливий стан, збережений шляхом протидії і рівновагою між зовнішніми і внутрішніми чинниками.

Стійкість – це результат активної життєдіяльності, самоорганізації. У розумінні стійкості особистості виділяють два моменти: стійкість особистості, як здатність людини зберігати свої позиції та протистояти впливам, таким, що суперечать її особистісним установкам. Головна ж особливість характеру як психічного феномена полягає в тому, що характер завжди виявляється під час діяльності та ставлення людини до навколишньої дійсності і людей. Характер є прижиттєвим утворенням і може видозмінюватися протягом усього життя. Формування характеру пов'язано з думками, почуттями і спонуканнями людини, також це підпорядкована структура особистості, особистість володіє характером і може контролювати його прояви. Особистісні особливості, що розвиваються на тлі професійного вигорання це:

- мінливість – зниження здатності самостійно приймати рішення і реалізовувати їх в діяльності;
- бездіяльність – прагнення уникати витрат емоційних і фізичних;
- консерватизм – труднощі в зміні установок, втрачається гнучкість у спілкуванні, поведінці;
- замкнутість;
- підвищена нестійкість настрою – на зміну настрою впливає будь-яка дрібниця;
- нервозність – як форма прояву агресії;
- байдужість – зниження яскравості відчуттів;
- надконтроль – бажання контролювати не тільки інших, але і себе, під заборону все те, що виходить за рамки уявлення про себе;
- стомлюваність – фізична і розумова;
- тривожна недовірливість – очікування несприятливого розвитку подій, постійне переживання ситуації невизначеної небезпеки.

Варто відзначити, що вигорання при наявності зазначених ознак, тим не менш, може не досягти рівня саме клінічних ознак розладів адаптації або будь-якого іншого захворювання, залишаючись психологічним феноменом, з клінічної точки зору – варіантом проміжних між нормою і патологією.

В МКБ-10 можна знайти такі позиції «донозологічного рівню», так, чи інакше пов'язані з роботою:

- Z73 Проблеми, пов'язані з труднощами підтримки нормального способу життя.
 - Z73.0 Перевтома. Стан виснаження життєвих сил.
 - Z73.2 Недостатність відпочинку і розслаблення.
 - Z56.6 Інша фізична і психічна напруга в роботі.
 - Z56.7 Інші та неуточнені проблеми, пов'язані з роботою.

Для визначення фаз вигорання беруть найчастіше за основу вчення Ганса Сельє про стрес як неспецифічну захисну реакцію організму у відповідь на психотравмуючі фактори різної властивості [3, с. 26]:

➤ Перша фаза – «напруги», включає в себе симптоми «переживання психотравмуючих обставин», «незадоволеність собою», початкові ознаки тривоги і депресії.

➤ Друга фаза – «резистенції», спроб більш-менш успішно обмежити себе від неприємних вражень. Серед ознак резистенції, насамперед, варто виділити «неадекватні виборчі емоціональні реагування».

Є суттєва різниця між двома принципово відмінними явищами: миттєвим проявом емоцій, як корисного навіку і неадекватним реагуванням, що частіше сприймається колегами як неповага до їх особистості, тобто, переходить у площину моральних оцінок. Останнє, вочевидь, призводить до накопичення міжособистісних конфліктів. Далі відзначаються симптоми: «емоційно-моральна дезорієнтація» (як логічне продовження попереднього) і симптом «редукції професійних обов'язків», по суті – їх спрощення, так чи інакше перехресний з емоційно-моральною дезорієнтацією.

➤ Третя фаза – «виснаження», характеризується більш-менш вираженим падінням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи.

Тут уже проявляються симптоми емоційного захисту викладача:

1) «емоційний дефіцит» – переважання негативних емоцій над позитивними;

2) «емоційна відстороненість» – особистість майже повністю виключає емоції з професійної діяльності, в інших же сферах живучи повноцінними емоціями;

3) «психосоматичні та психовегетативні порушення», коли емоційний захист вже не справляється з навантаженнями і енергія емоцій перерозподіляється між іншими системами організму.

Тобто, психіка педагога як би рятується від руйнівного впливу емоційної енергії. Таким чином, поява симптомів в картині синдрому вигорання носить стадіальний характер. На перших фазах вигорання професіонал – викладач у змозі відновитися, реабілітуватися, змінитися сам і змінити ситуацію; у наступні періоди, людина самостійно не здатна зберегти психологічне здоров'я і потребує допомоги фахівців.

Список використаних джерел:

1. Романова Е.С. Горохова М.Ю. Личность и эмоциональное выгорание. *Вестник практической психологии образования*. 2004. № 1. С. 18–23.

2. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 3. С. 85–95.

3. Селье Г. *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс, 1982.

4. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания. *Медицинские новости*. 2002. № 7. С. 3-9.

5. Сопов В.Ф. *Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие*. М.: Академический проект: Трикста, 2005. 128 с.

6. Юр'єва Л.Н. *Професійне вигорання у медичних працівників: формування, профілактика, корекція*. Київ: Сфера, 2004. 271 с.