



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СУСПІЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
КАФЕДРА ДИТЯЧИХ ХВОРОБ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«СОЦІАЛЬНО-ЕТИЧНІ ТА ДЕОНТОЛОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ»

20-21 ЛЮТОГО 2025 РОКУ



м. Запоріжжя

СЕКЦІЯ 9. «МЕДИЦИНА 5Р» – НОВИЙ ПОРЯДОК ДЕННИЙ ДЛЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО

<i>Варжапетян А.С.</i> ПРИНЦИПИ МЕДИЦИНИ 5-Р ПРИ ЛІКУВАННІ ОДОНТОГЕННИХ ЗАПАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЩЕЛЕПНО-ЛИЦЕВОЇ ДІЛЯНКИ	186
<i>Витюк В.Р.</i> ЯК ОСОБИСТИЙ ДОСВІД ПАЦІЄНТА ВПЛИВАЄ НА РОЗУМІННЯ ХВОРОБИ ТА ЛІКУВАННЯ?	187
<i>Ганчева О.В., Грекова Т.А., Мельникова О.В., Каджарян Є.В., Ісаченко М.І., Данукало М.В.</i> ЗАСТОСОВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ІННОВАЦІЙ У ТРАНСФОРМАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДО МЕДИЦИНИ 5Р	188
<i>Овчаренко Л.С., Герасімчук Т.С.</i> ПАРАДИГМА 5Р У МЕДИЦИНІ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ВАКЦІНАЦІЇ	190
<i>Петріщев В.В.</i> 5Р МЕДИЦИНА: НОВА ПАРАДИГМА ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ МЕДИЦИНИ	192
<i>Серіков К.В.</i> ДЕОНТОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАНІМАЦІЇ	193

СЕКЦІЯ 10. ЕКОЦИД ТА ЗЛОЧИНИ ПРОТИ ДОВКІЛЛЯ: БІОЛОГІЧНИЙ, МЕДИЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТИ

<i>Турос О.І., Петросян А.А., Сидоренко О.О.</i> МЕДИЧНІ АСПЕКТИ РЕГУЛЮВАННЯ ЯКОСТІ ПОВІТРЯ У М. ЗАПОРІЖЖІ	197
<i>Karpenko, K.</i> BIOETHICAL CONTEXT OF ECOCIDE	199
<i>Крючко Т.О., Литус С.І., Климко Д.О., Олійніченко М.О., Рубан Ю.В.</i> ЗАБРУДНЕННЯ ПОВІТРЯ І ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ	202
<i>Радіонов В.С.</i> СПАЛЮВАННЯ ВІДХОДІВ ЯК ФОРМА ЕКОЦИДУ	204
<i>Сініцина А.В., Рохман Б.М., Савчук О.І.</i> ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЕКОЦИДУ	206

СЕКЦІЯ 11. ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: «CONSUMOR ALIIS INSERVIENDO»

<i>Ковтун Н.М., Ковтун Ю.В.</i> ВІДЧУЖЕННЯ ВІД ПРОФЕСІЇ І ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ	211
<i>Гейченко К.І.</i> ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ «ВИКЛАДАЧ-СТУДЕНТ» У СИСТЕМІ МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНОЗЕМЦІВ	212
<i>Кравченко Ю.В., Гнатенко С.А.</i> СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, СИМПТОМИ ТА СПОСОБИ ПОДАЛАННЯ	214
<i>Крючко Т.О., Литус С.І., Щербак В.В., Олійніченко М.О., Рубан Ю.В.</i> ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	217
<i>Савченко Д.С.</i> ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ УКРАЇНИ: ФІЛОСОФСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ	219
<i>Regel E.</i> NAVIGATING THE ETHICAL BATTLEFIELD: ADDRESSING MORAL DISTRESS, MORAL INJURY AND BURNOUT IN HEALTHCARE PROVIDERS DURING TIMES OF WAR	223
<i>Strzqdała, A.</i> POST-TRAUMATIC GROWTH AMONG HEALTHCARE WORKERS: EMPIRICAL STUDIES AND THEORETICAL MODEL	225
<i>Хоролец О.В.</i> ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ. ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ	224

Важливим також є *планування навчання*. Розподілення навчальних завдань, ведення розкладу або використання методів тайм-менеджменту допоможе уникнути почуття перевантаження та хаосу.

Таким чином, загальна різниця в тому, що викладачі-мовники можуть вигоряти через професійне перевантаження і емоційний виснаження через постійну взаємодію з інофонами, тоді як іноземні студенти часто вигорять через культурні та мовні труднощі, а також адаптаційний стрес; вигорання викладачів зазвичай стосується їхнього робочого процесу та взаємодії з інокомунікантами, тоді як останні можуть вигоряти через намагання адаптуватися до навчання в незнайомому середовищі.

А загальними стратегіями для обох груп, на нашу думку, можуть бути наступні:

– *Підтримка позитивного мислення*. Фокусування на позитивних досягненнях, навіть якщо вони здаються маленькими, може допомогти відновити мотивацію.

– *Розуміння своїх меж*. Важливо навчитися визнавати свої фізичні та емоційні межі і не боятися звертатися по допомогу або попросити відпочити.

– *Зміна середовища*. Іноді просто саме зміна обстановки (коротка подорож або навіть зміна робочого чи навчального місця) може допомогти подолати вигорання.

Успішне подолання вигорання потребує часу та зусиль, але з правильною підтримкою і стратегіями це цілком можливо.

Список використаних джерел

1. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. (2020, June 6) Delta Med. <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/>

2. Калюшин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №9. С. 60-66

3. Разумна А.Г. Управління формуванням нормативної професійної ідентичності майбутніх медиків. Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал. 2018. №1. С. 26-38

4. Як впоратись з емоційним вигоранням медичним працівникам [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/jak-vporitis-z-emocijnim-vigorannjam-medichnim-pracivnikam>

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, СИМПТОМИ ТА СПОСОБИ ПОДАЛАННЯ

*Кравченко Юлія Володимирівна, канд. філол. наук, старший викладач
кафедри мовної та загальнотеоретичної підготовки,
Гнатенко Світлана Анатоліївна, старший викладач
кафедри мовної та загальнотеоретичної підготовки,
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет*

Агресія Російської федерації кардинально змінила наше життя і стала причиною трансформації системи освіти. З одного боку перехід на дистанційне навчання є альтернативою до офлайну і має свої переваги, за умови відповідального ставлення як викладачів, так й студентів. З іншого ж боку, якщо в цьому ланцюжку випадає один сегмент – студенти, то відповідно виникають супутні проблеми, які проявляються в додатковому навантаженні викладача: пошук нових методів, форм і засобів подачі інформації, постійна самоосвіта, розробка нових матеріалів для різних видів аудиторної та позааудиторної роботи тощо. Відповідно, усе це призводить до перевтоми, нервових зривів і, як наслідок, до суцільного вигорання, що згодом може перерости у діагноз.

Актуальність обраної теми є безперечною, оскільки професія викладача – це одна з «груп ризику» працівників, у яких відсутня надійна система психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання.

Метою роботи є визначення й узагальнення причин емоційного вигорання викладачів вишів та винайдення способів запобігання, відновлення емоційно-психологічного стану.

Особливого ставлення серед дослідників різних галузей наук ця тема набула з моменту повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Так, проблему синдрому «професійного вигорання» у свої роботах розглядали Л. Карамушка, Н. Левицька, М. Буриш, Г. Діон, М. Лейтер та ін.; методи діагностики синдрому «професійного вигорання» висвітлені в праці С. Джексон тощо.

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності [1].

У науковій літературі «професійне вигорання» визначається за трьома чинниками:

- 1) почуття виснаження / спустошення / браку енергії;
- 2) відстороненість від своєї роботи або почуття негативу / цинізму;
- 3) знижена професійна ефективність / байдужість до своєї роботи.

Щоб визначити рівень свого емоційно-психологічного стану, нам потрібно дати відповідь на кілька запитань:

1. Чи відчуваю я апатію до роботи?
2. Чи дратують мене колеги по цеху?
3. Чи вистачає мені енергії для виконання обов'язків?
4. Чи відчуваю я постійне бажання відпочивати?
5. Чи важко мені зосередитися?
6. Чи приносять робота мені задоволення або я відчуваю розчарування, безпорадність, безнадійність?
7. Чи турбують мене головні болі, порушення сну та безсоння, проблеми зі шлунком чи кишківником?

Згаданий синдром може з'явитися з двох причин:

1) складні стосунки вдома (в родині): непорозуміння, роздратованість, перевантаженість, нестача грошей тощо;

2) розвивається із стресової ситуації на роботі: позапланове навчальне навантаження, виконання громадських обов'язків по кафедрі, розробка навчально-методичної літератури, матеріалів контролю, наукова робота та ін. Якщо викладач має слабку нервову систему, яка не поєднується або погано поєднується із вимогами професії, то усе це швидко спровокує виснаження організму людини. Причини вигорання на роботі обумовлені різними факторами, наприклад:

1. Нестача контролю.
2. Неясні очікування від роботи.
3. Токсичне робоче середовище.
4. Відсутність чи нестача активності.
5. Відсутність соціальної підтримки.
6. Дисбаланс між роботою та особистим життям [2].

О.Чайковська вважає, що синдром «професійного вигорання» має свої яскраво виражені симптоми:

- 1) відсутність мотивації;
- 2) втома;
- 3) фрустрація (своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості й діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи), цинізм та інші негативні емоції;
- 4) когнітивні проблеми;
- 5) відсутність задоволеності роботою і життям;
- 6) погіршення якості роботи [3].

Проте, цьому складному процесу можна запобігти: змінити своє ставлення до речей. Треба навчитися розділяти професійні обов'язки і родину, не нести негатив з роботи додому

і навпаки – з дому на роботу.

На шляху до вирішення проблеми нам можуть стати у нагоді наступні поради:

1) оцініть ваші варіанти виходу із ситуації: обговоріть конкретні проблеми зі своїм керівником або у родині;

2) шукайте підтримки: зверніться до колег, друзів, підтримка та співпраця можуть допомогти вам впоратися;

3) займіться вправами: регулярні фізичні навантаження можуть допомогти краще боротися зі стресом та відволікти від повсякденної рутини;

4) сон відновлює самопочуття та допомагає захистити ваше здоров'я: спробуйте практики майндфулнес – це фокусування на диханні та глибоке усвідомлення того, що ви відчуваєте у цей момент, без тлумачення чи судження.

Якщо ці кроки не допомагають, ваш стан не покращується або навіть погіршується – зверніться за допомогою до фахівця із психічного здоров'я, такого як психолог або психотерапевт [4].

Проведене анкетування емоційно-психологічного стану колег допомогло визначити різні показники на початку й в кінці навчального року. Із запропонованих схем видно, що літній відпочинок пом'якшує емоційне напруження.

Схема 1

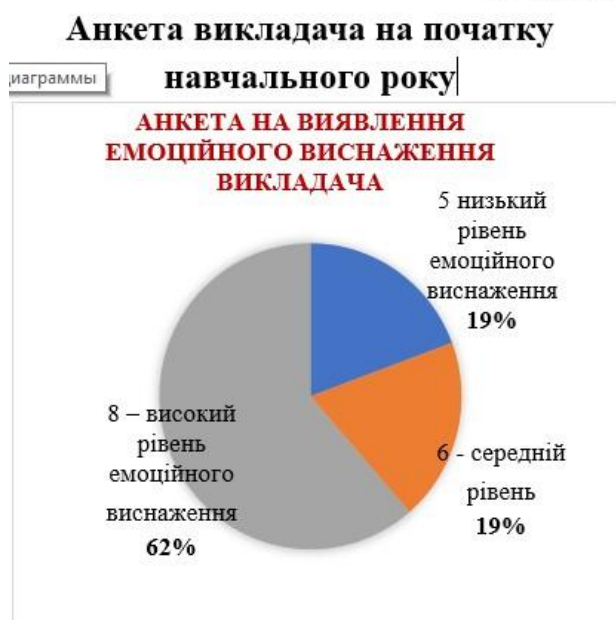


Схема 2



Отже, зберегти своє психологічне здоров'я і здоров'я колег є актуальним завданням на сьогодні. Дослідження причин виникнення «професійного вигорання» та створення умов для попередження цієї проблеми, сприятиме гармонійній атмосфері не лише у навчально-виховному процесі, а й у родинному колі.

Список використаних джерел

1. Перепелюк Т. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи [Електронний ресурс]. – URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/ukr-turkmen_visnuk/2018_1/26.pdf

2. Синдром професійного вигорання: що робити, якщо ти «перегорів»? [Електронний ресурс]. – URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-chto-delat-esli-ty-peregorel>

3. Чайковська О. Синдром емоційного вигорання [Електронний ресурс]. – URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/>
4. Що таке вигорання і яким воно буває [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-vygorannya-i-yakym-vono-buvaye/>

ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Крючко Тетяна Олександрівна, доктор медичних наук,
професор, завідувач кафедри педіатрії №2,
Литус Світлана Іванівна, асистент кафедри педіатрії №2,
Щербак Вікторія Валеріївна, доктор філософії, асистент кафедри педіатрії №2,
Олійніченко Марина Олександрівна, асистент кафедри педіатрії №2,
Рубан Юлія Вікторівна, асистент кафедри педіатрії №2,
Полтавський державний медичний університет*

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну створило багато безпрецедентних викликів та суттєво вплинуло на українське освітнє середовище. Тривалий перебіг війни створив надзвичайні випробування для науково-педагогічних працівників та академічних установ, перервавши традиційне навчання та змусивши їх адаптуватися до нестандартних умов праці [1].

У сучасному освітньому та медичному просторі науково-педагогічні працівники кафедри педіатрії стикаються з численними викликами, які впливають як на їхнє професійне, так і особисте життя. Постійна робота зі здобувачами, пацієнтами та їхніми родинами, високі вимоги в науковій та методичній роботі вимагають високого рівня професіоналізму, емоційної відданості та стресостійкості. В умовах інтенсивного навантаження та відповідальності викладачі можуть стикатися з професійним вигоранням, яке проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності [2].

Професійне вигорання – це емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу в процесі міжособистісного спілкування, а не лише втрату творчого потенціалу.

Причини виникнення професійного вигорання науково-педагогічних працівників в сучасних реаліях:

- Емоційне навантаження – постійний перегляд новин про обстріли, поранених, руйнування цивільної інфраструктури, невизначеність майбутнього - створюють психологічне виснаження.
- Зміна умов праці - перехід до змішаного режиму навчання, високі вимоги в науково-дослідній роботі, нестабільний інтернет-зв'язок, тривале перебування в укриттях під час повітряних тривог, перебої з електропостачанням - ускладнюють виконання професійних обов'язків.
- Недостатність взаємодії - обмежені можливості для спілкування з колегами й професійними спільнотами позбавляють працівників підтримки та обміну досвідом.
- Фінансові труднощі – скорочення робочих місць, зменшення заробітної плати чи затримки у виплатах додають стресу до вже складної ситуації.

Важливою ланкою для подолання стресу та професійного вигорання є забезпечення психологічної підтримки викладачів та здобувачів вищої школи [3] Науково-педагогічні працівники кафедри педіатрії активно долучаються до проходження курсу mhGAP (Mental Health Gap Action Programme). Це міжнародна програма, ініційована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), яка спрямована на розширення доступу до послуг з охорони психічного здоров'я та підтримку професійної підготовки фахівців у цій сфері [4].

Основними темами що висвітлюються під час проходження курсу є обізнаність щодо психічного здоров'я, співчуття та турбота, соціальне сприйняття та особистісний розвиток. Крім того, програма враховує специфіку роботи медичних працівників, акцентуючи увагу на запобіганні професійному вигоранню та розвитку стресостійкості.