ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ МЕДИЧНИХ УСТАНОВ І МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ ДО РОБОТИ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Кононова М. М.[1], Шерстюк О. О.[2], Шерстюк А. О.[2], Свінцицька Н. Л.[2]

Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка[1]
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»[2]

Розглядаються проблеми питання психологічної готовності фахівців медицини до роботи, специфіка професійної діяльності яких призводить до формування синдрому «емоційного вигорання». Підкреслюється необхідність створення системи захисту медичних спеціалістів від професійного вигорання. Запропоновані відповідні заходи.

Ключові слова: професійне вигорання, запобіжні фактори.

Синдром «професійного вигорання» у викладачів та професіоналів практичної медицини є одним із джерел формування деструктивного терапевтичного середовища та зниження якості викладання і лікування [1]. З огляду на це увага до власного здоров'я має бути має бути частиною професійної культури співробітника і навіть значною мірою – показником його професійної компетентності.

Професійні функції викладача, медичного працівника згідно з вимогами фаху передбачають його особистісно – професійний розвиток, що пов'язано з психопрофілактикою «психічного вигорання», необхідністю збереження психологічної захищеності суб'єкта у взаєминах на рівні «людина-людина»

Синдром «вигорання» внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ – 10): у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень» він має номер Z 73.0.

У науковий лексикон термін «синдром емоційного вигорання» (англ. – « burnout») уведено в 1977 р. Цим терміном позначалася ситуація, коли співробітник медичних закладів після довготривалої роботи «вигорали», виявляючи ознаки занепокоєння, знервованості, байдужості то що.

Нині явища вигорання стало предметом досліджень, дискусій. Термін війшов до повсякденної мови. А зацікавленість наукової спільноти цією проблемою відбиває кількість посвячених їй публікацій та дисертаційних досліджень [5].

Займаючись дослідженням цієї проблеми, провідні вчені виділили низку основних симптомів вигорання, серед яких помітне місце займали ті, що стосувалися, зокрема медичних працівників і викладачів: виснаження, спустошення через надмірні вимоги до енергетичних ресурсів, втрата інтересу, що характеризується фізичним емоційним виснаженням; хвороблива деструктивна реакція на стрес, пов'язаний із працею; емоційне виснаження, бездушні установки відносно інших; зниження продуктивності, деперсоналізація [3].

На думку американської дослідниці К. Маслач (1982 р.), синдром вигорання – це динамічний процес, що складається з кількох фаз: емоційне виснаження , деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Поняття «професійне вигорання», «емоційне вигорання» та «психічне вигорання» часто вживаються як синоніми. Емоційне вигорання (виснаження) визначають як складову психічного вигорання, воно може перерости в професійне вигорання. На відміну від

професійної деформації психічне вигорання пов'язують не лише з регресом особистісно – професійного розвитку, а і з руйнацією особистості. Психічне вигорання визначають також як антипод особистісно – професійного зростання, розщеплення « Я- професійного», «Я- людського», що деформує особистість фахівця медицини.

Професійною деформацією науковці називають деякі сформовані в професії аспекти особистості, які мають негативний відтінок і виявляються також і в непрофесійному житті. Вигорання - це винятково професійний феномен.

Ця точка зору досить обґрунтована. Водночас тут є ціла низька необґрунтованих чинників. Можна припустити що негативний вплив вигорання на діяльність і самопочуття людей не може не виявитися в не професійних сферах життя. Деформація особистісних особливостей повинна виявлятися не більш пізніх етапів професійної кар'єри, тоді як вигорання може виникнути і на початку професійної діяльності, ще в студентські роки ще в період навчання внаслідок невідповідності між вимогами професії та намаганнями особистості [4].

Ніщо не є для людини таким сильним навантаженням, як інша людина. Цю метафору можна покласти в основу дослідження психологічного феномена «професійне вигорання». Серед тих, хто обрав фах лікаря, дуже часто звучить мотив допомогти людям, дарувати тепло своєї душі – їх особистість стає одним з основних інструментів у обраній професії. Допомагаючи, такі люди відчувають свою необхідність іншим [6]. До викладачів – медиків ставляться дуже високі вимоги студентами, пацієнтами, їхніми рідними та близькими, колегами. Звертаючись до професіоналів – медиків, студенти, пацієнти, очікують їх зацікавленості, уваги, бажання зрозуміти і допомогти, терпимості та доброзичливості, не завжди відповідаючи взаємності, що призводить до виникнення так званого асиметричного спілкування. Напруження на роботі яке виникає внаслідок підвищення вимог до професійної компетентності викладача – лікаря й одночасно надзвичайно низькою можливістю впливу на процес діяльності, може бути одним із факторів розвитку професійного стресу. «Зовнішнє середовище вимагає надмірної емоційної напруженості при виконанні професійних обов'язків» [2]. У цьому разі спосіб оцінки роботи фахівців медицини залежить від моментів які вони не можуть контролювати. «Професійний стрес виникає за причин змісту професії яка вносить в силу її характеристики стресовий характер» [7].

Відомо що найбільшою мірою синдрому «емоційне вигорання» підлягають викладачі психіатри і терапевти а також лікарі і викладачі з невеликим досвідом роботи. Молоді працівники відчувають емоційний шок від зіткнення з реальною дійсністю.

Уже на студентській лаві майбутній лікар має розуміти, що викладач, працівники онкологічних відділень, відділень, гемодіалізу, реанімації, хоспісних закладів складають особливу категорію фахівців із високим ризиком професійного вигорання, що шкідливо діє як на самих медичних працівників, загрожуючи психологічній цілісності особистості викладача, фахівця – медика, так і на їх взаємодію зі студентами та пацієнтами.

Наші дослідження та дослідження проведенні в різних регіонах світу, дозволяють стверджувати що синдром вигорання починає стійко формуватися вже в студентів - медиків старших курсів [8]. Тому відбір таких спеціалістів для роботи має здійснюватися на підставі як базового рівня фахової підготовки, тобто медичних знань, практичних навичок і професійних умінь, так і психологічних критеріїв

готовності й особливо – здатності до подібного роду роботи. Внутрішня готовність до роботи з хворими людьми має визначатися ще на етапі професійної орієнтації до вступу у вищий медичний навчальний заклад а потім посилюється чи навпаки, послаблюється в період навчання, що в результаті визначає чи проходить медичний спеціаліст у практичну охорону здоров'я чи ні.

Уже на 1 курсі при викладанні анатомії людини особливого значення набуває психологічна готовність студентів-медиків с трупним матеріалом, а на старших курсах – із тяжкими соматичними хворими, яка визначається певними факторами:

- внутрішньою готовністю до роботи з мертвими людьми із «хворим тілом» і зміненим психоемоційним станом;
- усесторонньою обізнаністю з психологічними, емоційними та поведінковими реакціями хворих у кризових станах;
- здатністю витримувати тривале психоемоційне навантаження і запобігати розвитку синдрому професійного вигорання.

Тому саме підготовка фахівців медицини до роботи з такою категорією пацієнтів як тяжкі соматичні хворі і особи на термінальній стадії хвороби та усвідомлення бажання студентів і спеціалістів здобувати додаткові знання в тому числі і що до захисту себе від професійного стресу, залежать від організації всієї системи медичної освіти із перших курсів як у навчальних закладах так і в закладах практичної охорони здоров'я.

Необхідно розуміти, що активна протидія викладача, студента, фахівця стресові дає змогу знизити ризик остаточного вигорання . Цікавими і корисними є механізми протидії виникненню синдрому професійного вигорання, заходи профілактики і корекції його шкідливих проявів. Це можуть бути:

- допомога досвідченого викладача, доброзичливого колеги;
- самоспостереження, самодіагностика, самоспостереження;
- психодіагностиці методики (наприклад, методика вимірювання рівня тривожності Тейлора методика діагностики суб'єктивного контролю Дж. Роттера, методика визначення «типу особистості» та « вірогідних розладів» даного типу Дж. Олдхема і Л. Моріса та багато інших);
- експертна оцінка діяльності;
- групові або індивідуальні конкретні вправи (їх чи мало в спеціальній літературі);
- спеціальні тренінгові програми.

Зрозуміло, що запобігти вигоранню можна шляхом підвищення стійкості до стресу , фізичного самопочуття та здоров'я а також через рефлексію особистісних труднощів і проблем. Однак ми вважаємо , що ці шляхи можутьбути ефективними як додаткові засоби психопрофілактики , а провідною має стати цілісна особистісна психокорекція майбутнього медичного працівника. Профілактика психічного вигорання викладача предбачає його відкорегованість як головної перед мови його професійного становлення.

Тож, на наш погляд, із метою профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання слід запровадити спеціальну програму, яка б охоплювала кілька напрямів роботи (психодіагностику, тренінгову, просвітницьку) з таких питань: формування професійно важливих якостей медичного працівника, усвідомлення ресурсного потенціалу в професійній діяльності медичного працівника, самостійної роботи з планування навичками і вміннями релаксації та саморегуляції (аутотренінгу) тощо.

Отже наявність професійного здоров'я передбачає як адекватний вибір професії на етапі самовизначення, повноцінну професійну підготовку, повну адаптацію до діяльності та її умов, так і сформованість професійно важливих якостей і професійної ідентичності. Дотримання всіх цих вимог має своїм наслідком надійність професійної діяльності, в тому числі і моральну, задоволеність спеціаліста виконуваною роботою, позитивну самооцінку результатів власної діяльності та відсутність професійного вигорання і професійних деформацій.

Аналіз проблеми показує, що різноманітні аспекти психології професійного здоров'я розкривають цікаві нові горизонти вивчення психологічного благополуччя людини, завдяки якому вона могла б жити працювати як повноцінний фахівець.

Список використаної літератури

1 Винокур В. А. Профессиональное «выгорание» медицинских работников / В. А. Винокур // Врачебные ведомости – 2008. - № 1. – С. 82.
2 Вірна Ж. П. Емпатійна позиція як регулятор професійної адаптації медичних сестер / Вірна Ж. П. , Павлюк Т. М. // Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка. – К., 2006. – Вип. 30. – С. 298 – 307,
3 Водольянова М. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Водольянова М. , Старченкова Е – СПб : Питер, 2009.- 238 с.
4 Іванашко О. Є. Професійна адаптація і професійне вигорання особистості / О. Є. Іванашко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – (Серія №12 «Психологічні науки»): зб. Наук. Праць – К: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. – № 19 (43). – 371 с.
5 Ларенцова Л. И. Синдром эмоционального выгорание у врачей различных специальностей : психологические аспекты / Л. И. Ларенцова , Л. М. Барденштейн. – М : Мед-книга, 2009. – 142 с.
6 Лазуренко О. О. Феномен синдрому емоційного вигорання як наслідок професійної діяльності лікарів / Лазуренко О. О. Тамакова Т. А. // Психологічні проблеми збереження репродуктивного здоров'я : матеріали міжнар. наук.-прак. Коеф. – К. , 2005. – С.286-287.
7 Подляшник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості / В. В. Подляшник // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. -№12. – С. 71 – 74.
8 Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция / Л. Н. , Юрьева. – К., 2010. – С. 26.