

**European Association of pedagogues,
psychologists and medics
“Science”**

International scientific-practical



“”Grow up” ”

the 30th of November 2016,

Geneva

(Switzerland)

International scientific-practical congress [Text]: materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress.

ISBN 9787637903812

International scientific-practical congress of pedagogues, psychologists and medics "Grow up", the 30th of November, 2016, Geneva (Switzerland).

Geneva (Switzerland), the 30th of November, 2016. Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science", Geneva, 2016, p.168, dr.480

Information about published articles is regularly provided to Russian Science Citation Index (Contract No 14395).

Any reproduction or distribution of the materials published in this publication is allowed only with the written permission of the authors.

Abstracts presented in author's edition as of the international and national legislation on the date of the Congress.

*Published in author's edition. Editorial department
is not responsible for the contents.*

ISBN 978-7-637903-81-2



9 787637 903812

© Authors, 2016 ©

European Association of pedagogues, psychologists and medics "Science"



PSYCHOLOGICAL SCIENCES

- Didyk N. M.**
INNOVATIVE PSYCHO-TECHNIQUE FOR OVERCOMING PROFESSIONAL BURNOUT.....60
- Kul'pina T.I., Batishcheva N. A., Beluzhenko O.V.**
STUDY OF CORRELATION BETWEEN TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT AND PUPILS' ADVANCEMENT AND MORBIDITY65
- Nikiforov G. S., Vodopianova N. E., Rodionova E. A., Dudchenko Z. F.**
PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT74
- Sagaydak I. S., Avramenko N. L.**
PROFESSIONAL BURNOUT: CAUSES, SIGNS AND PREVENTION.....79
- Шепітько В. І., Єрошенко Г. А., Лисаченко О. Д.,Климач Т. М.**
ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА РОЗВИТКУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ВИКЛАДАЧА МЕДИЧНОГО ВУЗУ.....85
- Gaydukov V. A., Hryhorets D. K.**
PROFESSIONAL BURNOUT IN NURSES OF THERAPEUTIC PROFILE.....91

MEDICAL SCIENCES

- Vezhnovets' T. A, Korshun M. M, Dema O. V., Kucherenko O. S., Kostiantyn Z. Yu.**
PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME FORMATION AMONG SATISFIED AND UNSATISFIED WITH LABOR MEDICAL WORKERS.....99
- Doroshko V. A., Bobak M. B., Bobak S. B.**
BURNOUT AMONG FEMALE TEACHERS AT THE DEPARTMENT OF PATHOPHYSIOLOGY IN BUKOVINIAN STATE MEDICAL UNIVERSITY.....106
- Doroshko V. A., Bobak M. B., Bobak S. B., Khudyk R. R., Lunhu M. M.**
CARATTERISTICHE ETA DI ISCHEMICA MODIFICAZIONE OSSIDATIVA DELLE PROTEINE NELLE STRUTTURE CEREBRALI DI RATTI ORMONI SESSUALI CARENTI.....110
- Sharapov S. M., Lokteva L. M., Perepada K. A., Aliyeva L. E., Zaitov I. R., Sharipova I. P.**
HUMAN PAPILLOMAVIRUS IN URINE AT DIFFERENT PATHOLOGY CERVICAL CANCER..116
- Zhegulovych Z. Y., Antonenko M.Yu., Znachkova O. A.**
COMPARATIVE ANALYSIS OF TEETH CONTACT CONDITION IN PERSONS WITH OCCLUSIVE DISORDERS.....120

SPECIAL SECTION

- Мілютіна К. Л.**
ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ.....128

ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА РОЗВИТКУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»
ВИКЛАДАЧА МЕДИЧНОГО ВУЗУ**Шепітько В.І.**

завідувач кафедри гістології, цитології та ембріології ВДНЗУ «УМСА», д.мед.н., професор, м. Полтава

Єрошенко Г.А.

професор кафедри гістології, цитології та ембріології ВДНЗУ «УМСА», д.мед.н., професор, м. Полтава

Лисаченко О.Д.

доцент кафедри гістології, цитології та ембріології ВДНЗУ «УМСА», к.б.н., доцент, м. Полтава

Климач Т. М.

практичний психолог відділу управління якістю освіти, моніторингу та ЕКТС, ВДНЗУ «УМСА», м. Полтава

Боруґа Н.В.

викладач кафедри гістології, цитології та ембріології ВДНЗУ «УМСА», м. Полтава, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Україна, 08200

Відповідно до визначень, поданих в офіційних словниках та підручниках, «професійне вигорання - це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження фізичних, емоційних і психічних ресурсів співробітника».

Для позначення стану, в якому перебувають психічно здорові люди, які інтенсивно працюють з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері, що приводить до раптової втрати інтересу до роботи, дратівливості, млявості, апатії, нетипової злоби, занепокоєння, підвищеної тривожності, спалахів гніву і проявів агресії, американський психіатр Герберт Фрейденберг ввів термін «професійного вигорання».

К. Маслач і С. Джексон характеризують синдром «професійного вигорання» як трикомпонентну систему, що складається з:

1) емоційного виснаження, яке проявляється в почутті байдужості, дегуманізації (негативного ставлення до своїх колег і людей з якими працює по роду своєї діяльності), негативному самосприйнятті в професійному плані (нестача почуття професійної майстерності);

2) деперсоналізації, що супроводжується порушенням адекватного сприйняття самого себе, свого тіла і всього навколишнього простору;

3) редукції власних особистісних прагнень (негативна оцінка себе своїх професійних досягнень і успіхів, обмеження своїх можливостей) [3, 5].

Причинами розвитку «професійного вигорання» часто бувають напруженість і конфлікти в колективі; одноманітність діяльності; робота без перспективи та відсутність професійного і кар'єрного росту; не вирішені особистісні проблеми.

Найчастіше до «професійного вигорання» схильні представники професій, пов'язаних з інтелектуальною діяльністю та постійним і напруженим спілкуванням з людьми: лікарі, вчителі, викладачі вузів, журналісти, менеджери та ін. Як в Україні, так і за кордоном, з даною проблемою частіше зустрічаються жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, яким постійно доводиться доказувати свої професійні здібності в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками.

Праця викладача вузу характеризується напруженістю, підвищеною



відповідальністю, наявністю широкого кола обов'язків, необхідністю постійного удосконалення професійної майстерності. Постійним стресовим фактором викладача виступає організаційно-методична, виховна та наукова робота, яка часто буває понаднормовою. На початку та у кінці навчального року збільшуються професійні навантаження, що знижує показники фізичного та психічного здоров'я професорсько-викладацького складу навчального закладу. Безліч стресогенів, які безперервно діють на викладача, формують синдром «професійного вигорання». Появляється підвищена тривожність, виснаження, роздратованість, неадекватні емоційні реагування, спустошеність, редукція професійних обов'язків. Вплив поганого настрою на педагогічну діяльність негативно позначається на якості викладацької діяльності, стосунках зі студентами, часто розповсюджується на близьких людей [1]. При «критичних емоційних напруженнях викладач може втратити самоконтроль, що проявляється в пасивно-захисній формі (сльози), або в агресивній (крик, неадекватна поведінка). Стресові ситуації приводять до погіршення здоров'я, за даними наукових досліджень педагоги часто мають розлади серцево-судинної системи та захворювання невротичного характеру.

Синдром «професійного вигорання» працівників освітніх організацій супроводжується виснаженням моральних і фізичних сил та негативно позначається на ефективності їх професійної діяльності. Дослідження педагогічної діяльності показали, що найважливішими характеристиками праці педагога є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що обумовлює її стресогенність [2, 103-104].

Дослідження професійних особливостей емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу показали його домінуючі симптоми: «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «редукція професійних обов'язків», «розширення сфери економії емоцій». Вираженість фаз синдрому емоційного вигорання не носить монотонний зростаючий характер, існує певна закономірність його прояву, залежна від педагогічного стажу та інтелектуальних і емоційно-вольових особливостей викладача. Синдром емоційного вигорання викладача вузу визначається його особистісними якостями і організаційними умовами професійної діяльності [4].

Аналіз проблем вивчення синдрому «професійного вигорання», проведений авторами в різних організаціях, показав, що до основних методик, які можуть бути використані організаційними психологами при дослідженні цієї проблеми, належать:

1. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка.
2. Методика «Визначення психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова.
3. Методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина — людина».
4. Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання».
5. Методика «Дослідження синдрому «вигорання».

Кожна з методик дає можливість виявити рівень розвитку синдрому та його окремих складових. Термінологічні поняття «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «психічне вигорання» є синонімами і розкривають різні аспекти «вигорання» у професійній та інших сферах життєдіяльності людини.

Для визначення рівня «психічного вигорання» педагогічних працівників, нами використана методика «Визначення психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова [6, 357-360]. Дана методика включає 72 питання та при використанні спеціальних «ключів», виявляє «психоемоційне виснаження», «особистісне віддалення»

«професійну мотивацію» викладача.

«Психоемоційне виснаження» — процес вичерпання емоційних, фізичних енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей, депресії та роздратованості.

«Особистісне віддалення» — специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Характеризується зменшенням кількості контактів, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування негативізмом стосовно до інших.

«Професійна мотивація» — рівень робочої мотивації і ентузіазму. Оцінюється продуктивність професійної діяльності, оптимізм, зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності.

Нами проведено анкетування викладачів морфологічних кафедр, стаж роботи яких складав від 1 до 40 років. Результати досліджень вказані в таблиці.

Стаж роботи	Компонент «психоемоційне виснаження»	Компонент «особистісне віддалення»	Компонент «професійна мотивація»	Індекс «психічного вигорання»
1 рік	15 балів низький рівень	17 балів середній рівень	29 балів високий рівень	32 балів низький рівень
2 - 5 років	17 балів низький рівень	23 балів середній рівень	39 балів вкрай високий рівень	40 балів низький рівень
5 - 10 років	24 балів середній рівень	26 балів середній рівень	49 балів високий рівень	50 балів низький рівень
10 - 15 років	25 балів середній рівень	20 балів середній рівень	46 балів вкрай високий рівень	59 балів середній рівень
15 - 20 років	21 балів середній рівень	17 балів середній рівень	53 балів вкрай високий рівень	74 балів середній рівень
20 - 25 років	36 балів середній рівень	20 балів середній рівень	50 балів вкрай високий рівень	38 балів середній рівень
25 - 30 років	38 балів середній рівень	21 балів середній рівень	40 балів вкрай високий рівень	39 балів низький рівень
30 - 35 років	39 балів середній рівень	24 балів середній рівень	45 балів вкрай високий рівень	63 балів середній рівень
35 - 40 років	38 балів середній рівень	42 балів вкрай високий рівень	45 балів вкрай високий рівень	80 балів середній рівень

Встановлено, що у викладачів, які працюють зі студентами 1, 2 курсів менше 5 років, «психоемоційне виснаження» знаходиться на низькому рівні. Якщо стаж роботи в академії перевищує 5 років, «психоемоційне виснаження» сягає середнього рівня.

«Особистісне віддалення» у викладачів з педагогічним стажем до 35 років має показник середнього рівня. Анкетовані викладачі зі стажем роботи більше 35 років показали вкрай високий рівень «особистісного віддалення».

Цікавим виявився факт вкрай високої «професійної мотивації», незалежно від педагогічного стажу, починаючи уже з другого року роботи.

При визначенні індексу «психічного вигорання» встановлено низький його рівень у викладачів, які працюють зі студентами менше ніж 10 років. Педагоги зі стажем 10–20 років мають середній показник вигорання, що пояснюється, напевно, зниженням інтересу до професії та спадом працездатності. Зменшення показника індексу спостерігається у викладачів, що працюють 20–30 років, можливо це пов'язано з набуттям ними педагогічного досвіду, усвідомленням важливості своєї професії та проявом любові до роботи, яку виконують. Після 30 років у викладачів знову виявляється середній показник індексу «психічного вигорання», що пояснюється віком, можливою втомою та зміною пріоритетів.

Перечислимо аспекти, які слід використовувати для медичного (реабілітація фізичного здоров'я) і психологічного (відновлення психологічного гармонійного стану) відновлення викладача.

1. Медичний: відвідування масажного кабінету, заняття спортом, приймання вітамінів, зміна режиму харчування, проведення релаксу.

2. Психологічний: хороший відпочинок, підвищення освітнього рівня, оновлення робочого місця, поїздки за місто, зміна обстановки, звернення до психолога.

Згідно вищенаведених методів профілактики «професійного вигорання», на кафедрі гістології, цитології та ембріології ВДНЗУ «УМСА» успішно використовуються наступні заходи запобігання розвитку цього явища:

1. Створені комфортні умови для роботи та відновлення (створена чудова зелена зона, рис. 1).



Рис. 1. Зелена зона кафедри

2. Сумісне проведення вільного часу (переважно на природі, рис. 2, 3).



Рис. 2. Колектив кафедри святкує день медичного працівника



Рис. 3. Аромат лаванди позитивно впливає на нервову систему

3. Тісна співпраця з практичним психологом академії (проведення психологічних тренінгів, направлених на релаксацію та відновлення психоемоційного стану викладачів, рис. 4, 5).



Рис. 4. Психологічне тестування викладачів кафедри



Рис. 5. Психологічний тренінг проводить психолог Клімач Т.М.

Метою проведення перерахованих заходів є: зняття психологічної втоми, активізація мотиваційних компонентів, розвиток потреби у професійному вдосконаленні, сприяння особистісного росту, зближення викладачів і створення сприятливих умов для підтримання мікроклімату в колективі.

Одним із радикальних засобів боротьби з «професійним вигоранням» є зміна місця роботи і стилю життя. Як говорив Роджер Карас «Ніколи не держись роботи, від якої не отримуєш задоволення. Якщо ти щасливий у тому, що ти робиш, ти будеш собі подобатись і матимеш внутрішній спокій. Якщо у тебе це є, крім фізичного здоров'я, будеш мати успіх, більший чим міг би собі уявити». Але цей спосіб не для дружного і міцного колективу, який разом може подолати любі перепони і негаразди, залишаючись командою «професіоналів».

“Grow up”



Список літератури

1. Волошко Л.Б. Особливості професійного вигорання викладача вищого навчального закладу: (VIII Междунар. научно-практическая Интернет -конференция «Альянс наук: ученый-ученому», 2013 г.) - [Електронний ресурс] / Л.Б. Волошко, Т.Г. Лапенко. - Режим доступу: http://www.confcontact.com/2013-alyans-nauk/pre5_voloshko.htm
2. Зайчикова Т.В. Особливості прояву та детермінанти синдрому "професійного вигорання" у педагогічних працівників // Актуальні проблеми психології. - Том 1.: Соціальна психологія. - Психологія управління. Організаційна психологія.: 36. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К., 2003. - Ч. 9. - С. 103-104.
3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Електронний ресурс] / К. Маслач. - Режим доступу: <http://www.resources.com.ua/news/48034.html>
4. Овсяннікова В. В. Професійні особливості емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу [Електронний ресурс] / В.В. Овсяннікова. Режим доступу: <http://stationline.org.ua/pedagog/80/13971-profesijni-osoblivosti-emosijnogo-vigorannya-vikladacha-vishhogo-navchalnogo-zakladu.html>
5. Перегончук Н.В. «Професійне вигорання» як показник дезадаптованості педагогічних працівників [Електронний ресурс] / Н.В. Перегончук. - Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/811/94/>
6. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануилов — М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. - С. 357-360.