

медичних навчальних закладів для найскорішої розробки необхідного контенту для можливостей його виконання в ході дистанційного навчання.

Дистанційна робота із студентами продемонструвала у ряду слухачів «невміння вчитися». Українські студенти звикли до чіткого вивчення підручника, або методичних матеріалів, розроблених на кафедрі навчання. Часто вони не вміють знаходити інтернет ресурси та правильно ними користуватися. Тому запровадження в навчальну програму таких методів, як написання оглядів літератури, есе за обраною викладачем темою, та ін., дають змогу навчити студентів правилам інформаційного пошуку, методології викладення думки, вмінню аналізувати велику кількість різноманітних літературних джерел. Все це потрібне і ефективне не лише в період навчання, але й для самовдосконалення при роботі лікарем.

Ключові слова: медична освіта, дистанційне навчання, IT-технології.

REMOTE FORM OF MEDICAL EDUCATION

Bezkorovayna I. M., Ryadnova V. V., Steblovskaya I. S.

Abstract. Modern medical education is currently facing significant challenges due to the need for distance learning during the COVID-19 pandemic. This question applies to almost all types of training. However, medical education has its own specifics, which is associated with the need to work «at the patient's bed», physical presence during training, practice of medical manipulations, etc. That is why in medicine there has never been distance learning. But the current situation dictates the need to adapt to the existing realities of the disease, as the possibility of infection in the team and the further spread of the disease pose a greater threat than the reduction of communication or professional opportunities.

In addition, the current working conditions of doctors raised questions and changes in the methodology of medical education, shifting its directions towards the possibility of virtual communication with the patient, quality medical care while reducing the number of visits to the doctor. Given the need for medical students to master the necessary practical skills in the specialty, it is extremely necessary to involve special simulation programs. No teacher of medical freelance, without being an IT specialist, is able to independently develop such materials, especially for various topics of the medical profession. Therefore, it is very important to join forces of IT specialists from different medical schools to quickly develop the necessary content for its use in distance learning.

Distance work with students demonstrated in some students «inability to learn». Ukrainian students are accustomed to a clear study of the textbook, or methodological materials developed at the medical department. Often they do not know how to find Internet resources and use them properly. Therefore, the introduction of such methods in the curriculum as writing literature reviews, essays on the topic chosen by the teacher, etc., allow students to teach the rules of information retrieval, methodology of expression, the ability to analyze a large number of different literary sources. All this is necessary and effective not only during training, but also for self-improvement while working as a doctor.

Key words: medical education, distance learning, IT technologies.

*Рецензент – проф. Білаш С. М.
Стаття надійшла 25.12.2020 року*

DOI 10.29254/2077-4214-2021-1-159-153-156

УДК 378.12:616.89

Білаш В. П.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ВИКЛАДАЧА МЕДИЧНОГО ВУЗУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)

vpbilash@ukr.net

Вступ. «Емоційне вигорання» – це синдром втоми та емоційного виснаження, яке розвивається на основі постійного впливу стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми. Найчастіше вигорання притаманне спеціалістам, що постійно працюють та спілкуються з іншими людьми, а саме: медикам, педагогам, соціальним працівникам, волонтерам, керівникам організацій, рятувальникам, а також працівникам правоохоронних органів та ін. ВООЗ виділяє три основні симптоми емоційного вигорання: 1) почуття виснаження або втоми; 2) інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою; 3) зниження професійної ефективності.

«Професійне вигорання» педагога, яке є синонімом «емоційного» – це синдром фізичного та емоційного виснаження, що поєднує розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи та

втрату розуміння і співчуття до здобувачів освіти. До професійних стресів педагогічної діяльності відносять такі: надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності; інформаційні перевантаження, а також екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.

Виділяють три стадії емоційного вигорання:

1. Спеціаліст використовує часті перерви в роботі та забуває деякі професійні моменти. В залежності від виду діяльності, сили навантажень і особистісних характеристик, ця стадія може тривати до трьох-п'яти років.

2. Спостерігається зниження інтересу до роботи і потреб у спілкуванні: «тиждень триває нескінченно», прогресує апатія, pojawiaються соматичні розлади (слабкість, головні болі, дратівливість). Симптоми проявляються регулярно, мають затьжний характер і

важко піддаються корекції. Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.

3. Спеціалісти часто сумніваються в цінностях своєї професії та самого життя. Відбувається втрата інтересу до роботи, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті і уваги, порушення сну, виникає бажання до усамітнення. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років [1].

Емоційне вигорання негативно впливає на професійну діяльність спеціаліста, особливо, якщо цим спеціалістом буде педагог, від професіоналізму якого залежить якість навчання, а також виховання підростаючого покоління – надії і майбутнього нашої країни.

Мета роботи. Провести аналіз розвитку синдрому «емоційного вигорання» у викладачів медичних вузів, визначити фактори виникнення даного синдрому під час дистанційного навчання, а також визначити рекомендації щодо запобігання «емоційного вигорання» викладачів в умовах карантину.

Основна частина. Емоційне вигорання викладача медичного вузу загрожує зниженням якості підготовки майбутніх лікарів, що може в подальшому проявитися катастрофічною некомпетентністю спеціалістів медичної галузі. В сучасному світі людина щодня стикається з великим об'ємом інформації, який потрібно не лише сприйняти, обробити, а й засвоїти. Викладач медичного вузу повинен вміти користуватися інформаційними технологіями, володіти знаннями і навиками згідно вимог робочих програм для медичних дисциплін, вміти максимально доступно та наближено до практики подати матеріал, адаптувати програму вищої школи до засвоєння студентами. Досить велика відповідальність та завантаженість науково-педагогічних працівників медичних вузів буде підґрунтям розвитку в них синдрому «емоційного вигорання».

Проведене анкетування серед науково-педагогічних працівників морфологічних кафедр Української медичної стоматологічної академії по методиці О. О. Рукавішнікова «Визначення психічного вигорання» показало, що у викладачів, які працюють зі студентами менше 5 років «психоемоційне виснаження» знаходиться на низькому рівні. Якщо стаж роботи в академії перевищує 5 років, «психоемоційне виснаження» сягає середнього рівня. Індекс «психічного вигорання» у педагогів зі стажем до 10 років має низький рівень цього показника та середній – зі стажем 10–20 років. Зменшення показника індексу спостерігається у викладачів зі стажем 20–30 років, можливо це пов'язано з набуттям ними педагогічного досвіду, любов'ю до своєї професії, усвідомленням її значимості і важливості. Після 30 років роботи у викладачів знову виявляється середній показник індексу «психічного вигорання», що пояснюється віком, втратою та втратою інтересу до своєї професійної діяльності [2].

Опитування викладачів кафедр гуманітарного, природничо-наукового і клінічного профілю Харківського національного медичного університету з урахуванням їх спеціалізації, гендерних і вікових відмінностей вказало на високий рівень емоційного виснаження у жінок клінічного і гуманітарного профілю викладання віком до 36 років та чоловіків і жінок 36–48 років – викладачів природничо-наукового на-

прямую. Причиною високого рівня емоційного виснаження в жіночій групі може бути те, що для жінок важливим фактором є збереження гармонії між особистим життям і кар'єрою. Найбільш високі значення емоційного виснаження середнього ступеня виявлено у 30,1% чоловіків – викладачів клінічного профілю. Викладачі клінічного і природничого профілю мають більш виражене підвищення рівня емоційного виснаження, ніж викладачі гуманітарного профілю. Зміст і умови праці викладачів, робота яких пов'язана з клінічною практикою, негативно впливають на організм працюючого, його фізичний стан, здатність протистояти основним шкідливим професійним, біологічним та психоемоційним факторам. Викладачі природничого профілю закладають базові знання будови організму на клітинному, органічному і системних рівнях в нормі та при дії пошкоджуючих факторів, які формують у студента розуміння виникнення патологічного процесу і захворювання. Викладачі кафедр гуманітарного профілю менш схильні до психологічних змін і формування емоційного вигорання, адже вони сприяють формуванню цілісного світогляду особистості студента, що в меншій мірі відображається на його рівні майбутнього фахівця певної галузі медицини [3].

Дослідження формування професійного вигорання у викладачів теоретичних кафедр Буковинського державного медичного університету показало, що симптоми емоційного вигорання розвиваються у 44% викладачів цього вузу. У них відмічається розвиток емоційно-моральної дезорієнтації, яка проявляється неконтрольованим впливом настрою на стосунки з оточуючими та розвитком байдужості у спілкуванні з колегами. Мішенню для синдрому вигорання, у першу чергу, стають сумнінні висококваліфіковані викладачі вищих медичних навчальних закладів, адже їхня тригерна система є сукупністю викладацьких якостей, професійно-лікарських (на клінічних кафедрах), а також включає роботу зі студентами іноземцями, що потребує додаткових сил, умінь та навичок. Труднощі роботи з іноземними студентами часто пов'язані з особливою ментальністю іноземців, їхніми звичками, життєвими принципами, релігійними поглядами, з проблемами володіння мовою навчання. Науково-педагогічна діяльність викладачів вищих навчальних медичних закладів характеризується високим рівнем емоційного напруження, яке проявляється у фізичній і психологічній перевтомі, деперсоналізації особистості, відчуттях тривоги та депресії з паралельно сформованим симптомом редуції професійних обов'язків [4].

При обстеженні викладачів Івано-Франківського національного медичного університету встановлено наступні синдроми психоемоційного вигорання: переживання психотравмуючих обставин (66,7%); неадекватне емоційне переживання (52,4%); відчуття «безвиході» і психоемоційні і психосоматичні порушення (52,3%); економія емоцій (47,6%). Причому, відчуття «безвиході» частіше зустрічалося у викладачів жіночої статі, які працюють з іноземними студентами, що пояснюється упередженим відношенням студентів-мусульман до жінок-педагогів з певним рівнем інтелекту та мовленнєвої компетентності [5]. Жінки-викладачі частіше піддаються професійному вигоранню, адже відчувають конкуренцію зі сторони

чоловіків-викладачів та іноді мають необхідність доводити свою професійну компетентність.

Пандемія для усього сучасного світу стала викликом. Карантинні обмеження змусили навчальні заклади України працювати дистанційно, віддалено від здобувачів освіти (учнів, студентів). Робота в умовах он-лайн режиму стала своєрідним стресогенним фактором для обох сторін освітнього процесу. До факторів, які призводять до виникнення професійного вигорання під час карантину відносять:

1) Організаційно-психологічні фактори, які пов'язані з новою особливою організацією роботи в умовах карантину (професійна діяльність в замкнутому просторі, «розмитий» режим роботи, ізоляція від реального світу, відсутність повноцінного відпочинку).

2) Психологічні фактори, які пов'язані з новими психологічними особливостями даної професійної діяльності (відсутність комунікацій і соціальних контактів, зниження мотивації та задоволеності працею, змішування та плутанина в виконанні ролей і обов'язків) [6].

З особливими труднощами під час карантину стикаються викладачі медичних вузів. До факторів емоційного вигорання, що впливають на педагогів щоденно в буденному житті, додаються ще й фактори, характерні лише для умов дистанційного навчання: обмеженість в спілкуванні з колегами та студентами, брак позитивних емоцій від живого спілкування, а також відсутність повноцінних можливостей демонстрації практичних навичок. Викладач відчуває дискомфорт від неповної реалізації своїх професійних можливостей, адже специфіка навчання в медичному вузі полягає в широкому використанні при подачі нового матеріалу муляжів, фантомів, демонстраційних препаратів, участі в оперативних втручаннях, тісній взаємодії з хворими.

Під час традиційного навчання, наприклад на кафедрі анатомії людини, використовуються: слайди, фантоми, трупні ізольовані препарати, тотальні трупні препарати, препарати музейних експозицій, 3D-реконструкції кісток. Для проведення практичних занять використовується анатомічний музей кафедри з його експонатами [7]. Робота в умовах карантину обмежує можливості викладача в демонстрації студентам анатомічних препаратів, що негативно впливає на якість навчального процесу та професійну реалізацію педагога. Такі умови праці часто викликають у викладача відчуття незадоволення своєю діяльністю, дискомфорту, а іноді приводять до розвитку депресії.

Викладення педагогом своїх професійних вмінь не на всі 100%, призводить до розвитку у нього почут-

тя некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній, негативне оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів і, як наслідок, редукція власної гідності. Дистанційне навчання в умовах карантину обмежує контакт викладача і студента, що іноді створює психологічний дискомфорт та відчуття взаємодії лише з інформаційною системою. Часто на заваді якісного дистанційного навчання стає недостатній рівень володіння інформаційно-технічними засобами зі сторони викладачів і студентів, а також проблеми освоєння сучасних освітніх платформ навчання, особливо ця проблема стосується викладачів поважного віку, яким іноді важко опанувати сучасними засобами зв'язку. Багато педагогів не вміють працювати з онлайн-інструментами для навчання, а відтак відчувають постійний стрес і тривогу з цього приводу.

Психологи дають рекомендації, щодо запобігання емоційному вигоранню педагогічних працівників: проявляти турботу до себе (здоровий сон і повноцінне харчування); постійно відпочивати; реалістично сприймати свої можливості та відповідно планувати роботу; уважно ставитись до планування роботи в умовах «карантинного» навчання, збалансовано підходити до обсягу завдань для студентів; не вимагати від себе більшого – робота повина бути в радість. Робота викладача вузу є творчою, необхідно шукати в ній цікаві моменти, знаходити плюси в викладацькій діяльності під час роботи в період дистанційного навчання і, відповідно, отримувати від цього задоволення [8, 9]. «Ми можемо турбуватися про інших лише тоді, коли ми вміємо турбуватися про себе!» – всім відоме гасло, яке свідчить про те, що лише психологічно здорова і емоційно стабільна людина, яка дає раду собі, зможе потурбуватися й про інших людей.

Висновки. Аналіз проблеми «емоційного вигорання», яке є відповіддю на хронічний емоційний стрес, підтверджує його руйнівний вплив на професійну діяльність та особистість викладача медичного вузу. Вигорання посилюється в умовах дистанційного навчання і карантинних обмежень. Викладацька діяльність науково-педагогічних працівників вузів потребує постійного саморозвитку, удосконалення професійних знань, умінь та навичок, соматичного і психічного здоров'я, які обмежуються в умовах карантину. Своєчасна профілактика професійної деформації викладача та стабілізація його психоемоційного стану, попередить виникнення емоційного вигорання та сприятиме якісному виконанню ним своїх професійних обов'язків.

Література

1. Psykholohichna sluzhba proftekhosvity. Profesiynne vyhorannya pedahoha [Internet]. Dostupno: <https://sites.google.com/site/psihologprofteh/metodicna-skarbnicka/profesijne-vigoranna>. [in Ukrainian].
2. Shepit'ko VI, Yeroshenko HA, Lysachenko OD, Klymach TM, Boruta NV. Prychyny ta profilaktyka rozvytku «profesiynoho vyhorannya» vykladacha medychnoho vuzu. Mater. mizhnar. nakovo-praktych. Konhresu. Grow up; 2016 Lyst 30; Zheneva: European Association of pedagogues, psychologists and medics "Science"; 2016, s. 85-91. [in Ukrainian].
3. Lalymenko OS, Bekkel'man I, Kapustnik VA, Zavgorodnyy IV, Zabashta VF, Tret'yakova KA, et al. Osobennosti formirovaniya professional'nogo vygoraniya u prepodavateley meditsinskogo vysshogo uchebnogo zavedeniya. Ukrayins'kyi zhurnal z problem medytsyny pratsi. 2019;15(2):121-130. [in Russian].
4. Dikal M, Chernyukh O. Profilaktyka syndromu emotsiynoho vyhorannya u vykladachiv vyshchychk navchal'nykh medychnykh zakladiv. Visnyk Prykarpat's'koho universytetu. Fizychna kul'tura. 2019;32:60-64. [in Ukrainian].
5. Lembryk IS, Pryymak RYU. Syndrom emotsiynoho vyhorannya u vykladacha medychnoho vuzu Vrachebnoye delo. 2018;5,6:180-186. [in Ukrainian].

6. Kredentser O. Syndrom profesijnogo vyhorannya pid chas pandemii [Internet]. Psykholohichna pidtrymka personalu orhanizatsiy; 2020. Dostupno: <https://m.facebook.com/psy.pers/photos/a.107395840933227/130104031995741/?type=3&source=54>. [in Ukrainian].
7. Lysachenko OD, Yeroshenko HA, Bilash VP, Pelypenko LB, Shevchenko KV. Dystantsiye navchannya na kafedrah morfolohichnoho profiluyu v umovakh karantynu. Perevahy ta nedoliky. Visnyk problem biolohiyi i medytsyny. 2020;3(157):188–191. [in Ukrainian].
8. DeltaMed- medychnyy tsentr. Emotsiye vyhorannya abo syndrom dvadtsyat' pershogo stolittya. [Internet]. L'viv; 2020 [cited 2020 Cherven' 6]. Dostupno: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/>. [in Ukrainian].
9. Bulatevych N. Yak ne vysnazhytysya pid chas roboty v period karantynu ta unyknyty profesijnogo vyhorannya [Internet]. Kyiv: KNU im T. Shevchenka; 2020 [cited 2020 Traven' 21]. Dostupno: <http://www.univ.kiev.ua/news/11073>. [in Ukrainian].

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ВИКЛАДАЧА МЕДИЧНОГО ВУЗУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Білаш В.П.

Резюме. Аналіз проблеми «емоційного вигорання», яке є відповіддю на хронічний емоційний стрес, підтверджує його руйнівний вплив на професійну діяльність та особистість викладача медичного вузу. Вигорання посилюється в умовах дистанційного навчання і карантинних обмежень. Викладацька діяльність науково-педагогічних працівників вузів потребує постійного саморозвитку, удосконалення професійних знань, умінь та навичок, соматичного і психічного здоров'я, які обмежуються в умовах карантину. Своєчасна профілактика професійної деформації викладача та стабілізація його психоемоційного стану, попередить виникнення емоційного вигорання та сприятиме якісному виконанню ним своїх професійних обов'язків.

Причиною розвитку емоційного вигорання на роботі є «хронічна втома», викликана невідповідністю між особистістю та вимогами, які до неї висуваються. Постійні стреси, що пов'язані, перш за все, з особливостями професійної діяльності, а саме: інформаційні перевантаження, екстремальні ситуації, інтенсивний рівень спілкування, високий ступінь відповідальності - сприяють розвитку синдрому «емоційного вигорання» у викладачів вищої школи та супроводжуються розладами психосоматичного і соматопсихічного характеру. Відсутність умов для зняття психологічної втоми та недостатня компетентність в питаннях збереження і зміцнення професійного здоров'я поглиблюють проблеми, що виникають в даній ситуації у педагогів.

До рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання викладачів медичних вузів слід віднести: оптимізацію режиму роботи та відпочинку; розумний розподіл навантаження; зниження конфліктності на роботі; психологічні розвантаження; прояв турботи до себе; уважне ставлення до планування роботи в умовах «карантинного» навчання, збалансований підхід до обсягу самостійних завдань для студентів і головне в даній ситуації - **робота повина бути в радість.**

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, педагоги, викладачі, медичні вузи, карантин, дистанційне навчання.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF BURNOUT IN TEACHING STAFF OF HIGHER MEDICAL EDUCATION INSTITUTIONS DURING LOCKDOWN

Bilash V. P.

Abstract. Analysis of the problem regarding burnout, which is a response to chronic emotional stress, corroborates its destructive impact on the professional activity and personality of a pedagogical worker of higher medical education establishment. Burnout is exacerbated by online learning and lockdown. Teaching activity of scientific and pedagogical staff in higher education institutions requires constant self-development, improvement of professional knowledge and skills, somatic and mental health, limited in conditions of lockdown. Timely prevention of the professional deformation of pedagogical worker and stabilization of his/her psycho-emotional state make it possible to avoid the development of burnout and will contribute to the quality performance of professional duties.

The cause of the burnout development at work is "chronic fatigue" provoked by the discrepancy between the personality and requirements imposed. The burnout syndrome, first of all, occurs in conscientious highly qualified teachers of higher medical education institutions, since their trigger system is a combination of teaching qualities and professional medical (at clinical departments), and also includes work with international students, which requires additional efforts and skills. Difficulties in working with international students are often associated with the special mentality of foreigners, their habits, life principles, religious views, and problems with the language of instruction. Constant stresses primarily associated with the peculiarities of occupational activity, namely, information overload, extreme situations, intense level of communication, high level of responsibility contribute to the development of the burnout syndrome in pedagogical workers of higher education and are accompanied by psychosomatic and somatopsychic disorders. The lack of conditions for relieving psychological fatigue and insufficient competence in maintaining and strengthening professional health exacerbate the problems occurring in such cases.

Recommendations for the burnout prevention in pedagogical workers of higher medical education institutions include: optimization of work and rest; reasonable distribution of academic load; reducing conflicts at work; psychological relief; self-care; attentive attitude to the work planning in the conditions of lockdown training, balanced approach to the scope of self-directed tasks for students and the main thing in this situation – work should be a joy.

Key words: burnout, occupational burnout, teaching staff, pedagogical workers, medical institutions of higher education, lockdown, online learning.

*Рецензент – доц. Беляєва О. М.
Стаття надійшла 23.12.2020 року*