

УДК 616.89-008.19-036.1-07: 378.091.12.011.4

doi: 10.15330/fcult.32.60-64

Мар'яна Дікал, Оксана Чернюх

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

Синдром емоційного вигорання – це стан, що проявляється психоемоційним, розумовим та фізичним виснаженням, яке призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволення від життя у відповідь на довготривалий вплив стресових та психотравматичних факторів. Саме тому вивчення особливостей розвитку та шляхів профілактики потребує системного підходу, використання різноманітних методів, а також розроблення сучасних технологій для збереження психологічного здоров'я серед викладачів вищих навчальних закладів та є актуальним питанням сьогодення. У роботі проведено вивчення особливостей розвитку та профілактики синдрому емоційного вигорання у викладачів теоретичних кафедр вищого державного навчального медичного закладу України “Буковинський державний медичний університет”. Для діагностики рівня емоційного вигорання використали адаптовану методику В.В. Бойко, за якою встановили, що симптоми емоційного вигорання розвиваються у 44% викладачів. У яких відмічається наявність психосоматичних і психовегетативних порушень та розвиток таких симптомів, як емоційно-моральна дезорієнтація, що проявляється неконтрольованим впливом настрою на стосунки з оточуючими та розвитком байдужості у спілкуванні з колегами. Також спостерігається формування симптому розширення сфери економії емоцій, для якої характерні емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації та симптомом редукції навчальних обов'язків, що проявляються у прагненні якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків. Для профілактики виникнення цього синдрому можливо використовувати різноманітні методи гармонізації психічного та фізичного здоров'я, шляхом впливу на фізичний, емоційний стан та вплив на думки й зміну світогляду.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, викладач вищого навчального медичного закладу, профілактика стресу.

The emotional burnout syndrome is a state that manifests itself in psycho-emotional, mental and physical exhaustion, which leads to paralysis of our strengths, feelings and is accompanied by loss of joy and satisfaction from life in response to the long-term effects of stress and psycho-traumatic factors. That is why the study of the peculiarities of development and the ways of prevention requires a systematic approach, the use of various methods, as well as the development of modern technologies for the preservation of psychological health among teachers of higher education institutions and are topical issues of the present. In the work the study of the features of development and prevention of emotional burn-out syndrome in the teachers of the theoretical departments of the higher state educational medical institution of Ukraine “Bukovinsky State Medical University” was conducted. Adapted BoykoVV method was used to diagnose the level of emotional burnout, who found that the symptoms of emotional burnout develop in 44% of teachers. It shows the presence of psychosomatic and psycho-vegetative disorders and the development of such symptoms as emotional and moral disorientation, manifested by an uncontrolled influence of mood on relationships with others and the development of indifference in communicating with colleagues. There is also the emergence of a symptom of the expansion of the sphere of saving of emotions, which is characterized by emotional isolation, alienation, the desire to minimize any communication and the symptom of reduction of training duties, manifested in the pursuit of as little time as possible to spend on professional duties. To prevent the onset of this syndrome, it is possible to use a variety of methods for the harmonization of mental and physical health by influencing the physical, emotional state and influence on thoughts and changes in the worldview.

Key words: emotional burnout syndrome, teacher of a higher educational institution, stress prevention.

З кожним роком випадки синдрому емоційного вигорання частішають у зв'язку з тим, що темп життєдіяльності людства стрімко прискорюється, збільшуючи рівень емоційного навантаження на особистість. А з огляду на сьогоденні вимоги до вищої школи, жорсткі реформаторські зміни у структурах учбових закладів, що пов'язано з ринковими взаємовідносинами у сфері освіти та ринку праці, які відбуваються на фоні соціально-економічної кризи та нестабільності, синдром професійного вигорання викладачів залишається, на превеликий жаль, на піку популярності як з точки зору психо-

логічних так і педагогічних проблем сучасності, хоча історія його вивчення сягає більше чотирьох десятиліть [1].

Найчастіше синдром емоційного вигорання зустрічається серед лікарів, вчителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників та працівників правоохоронних органів. Виділяють три основні групи чинників, які відіграють важливу роль у формуванні синдрому емоційного вигорання: особистісний – незадоволеність професійним ростом, відсутність мотивації у роботі, низька заробітна плата; рольовий – відсутність чіткої або нерівномірно розподіленої відповідальності за свої професійні обов'язки та інтеграції для успішного кінцевого результату роботи; організаційний – інтенсивне спілкування, наявність конфліктів з колегами та відсутність підтримки з боку керівництва закладу. Однією з основних причин розвитку даного синдрому є психологічна та душевна перевтома, яка призводить до порушення стану рівноваги у результаті впливу тривалого професійного стресу.

Американські психологи К. Маслач та С. Джексон (С. Maslach and С.Е. Jackson), які проводять дослідження з цього приводу з 80-х років минулого сторіччя, висловили думку про те, що синдром є трьохкомпонентною системою: виснаження, деперсоналізація, редукція власних особистісних прагнень. Сучасні дослідження вказують на прямий зв'язок синдрому з можливістю розвитку у тяжких випадках ментальних порушень та захворювань [2].

Аналіз джерел літератури вказує на численні фактори, причини та мотиви, які впливають на формування та розвиток цього стану. З нашої точки зору, суттєвими та ваговими у його формуванні є: значне зменшення фінансування та дотацій зі сторони держави та відповідних міністерств; невідповідність умов праці та її оплата.

Цікаво, що мішенню для синдрому вигорання у першу чергу стають сумлінні висококваліфіковані викладачі. Особливою групою є 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 умінь та навичок. Отже, напрошується питання: які шляхи профілактики щодо попередження виникнення синдрому, формування імунітету до цього стану?

Але, перш ніж запропонувати ці профілактичні шляхи та навіть початкові антидепресивні моделі, необхідно провести аналіз існуючого психоемоційного фону, його аналітичну модель. Це може бути зроблено шляхом тестувань як самостійно так і з допомогою кваліфікованого психолога для виявлення початкового джерела негативних проявів, причини формування синдрому. Для аналітичного розуміння є необхідним розподіл позитивних та негативних моментів роботи, можливо буде і третя сторона “вагаюсь”, що також є важливим для діагностики ситуації та психо-емоційного стану.

Моменти живого спілкування з колегами у цьому тематичному напрямку та тренінги, запропоновані спеціалістами (семінари-практикуми за груповими та індивідуальними програмами, коучинги). Це необхідно для того, щоб керувати стресовою ситуацією та станом, який вона породжує [3].

Важливим моментом є розуміння того, що на фоні стресу, сили його дії та тривалості відбуваються певні фізіологічні зміни. Психо-емоційне навантаження призводить до зміни неспецифічного протиінфекційного захисту (зниження числа поліморфно-ядерних лімфоцитів та їх реакційної здатності до фагоцитозу). У свою чергу важкий емоційний стрес здатний провокувати алергічні та аутоімунні захворювання (системний червоний вовчак, множинний склероз, ревматоїдний артрит). Звичайно, якщо є порушення гормонального фону у роботі щитоподібної залози, підшлункової, статевих, то стрес є тим фактором, який буде посилювати негативні наслідки для усього організму [4, 5].

Мета дослідження – обґрунтування методів профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання у викладачів теоретичних кафедр вищого державного навчального медичного закладу України “Буковинський державний медичний університет”.

Матеріал і методи. Для досягнення мети опитано 27 викладачів теоретичних кафедр Вищого державного навчального закладу України “Буковинський державний медичний університет”, м. Чернівці. Середній вік респондентів становив $38,40 \pm 1,95$ року, частка чоловіків – 18%, частка жінок – 82%, середній стаж роботи – $17,40 \pm 2,13$ року. Тривалість робочого часу упродовж дня в середньому – $8,00 \pm 0,26$ години. Для дослідження використана методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко [6]. Методика складається з опитувальника, що включає в себе 84 судження. Інтерпретація результатів проводиться за трьома фазами, кожна з яких складається з чотирьох симптомів. Визначали суму балів окремо для кожного з 12 симптомів та суму балів для кожної з трьох фаз формування емоційного вигорання. Вважали, що при сумі балів менше ніж 9 симптом фази несформований, при сумі 10–15 балів симптом знаходиться у стадії формування, а 16 і більше балів – симптом сформований. При сумі балів за фазу менше ніж 36 оцінювали дану фазу як несформовану, при сумі балів 37–60 – у стадії формування та більше ніж 60 балів – як сформовану фазу синдрому емоційного вигорання. Отримані результати дослідження аналізувалися за допомогою Statistica 7.0 StatSoft Inc. із використанням параметричних і непараметричних методів обчислення.

Результати дослідження та їх обговорення.

При обстеженні 27 викладачів теоретичних кафедр Вищого державного навчального закладу України “Буковинський державний медичний університет” симптоми емоційного вигорання розвиваються у 44% викладачів. Відмічається розвиток таких симптомів, як емоційно-моральна дезорієнтація, яка проявляється неконтрольованим впливом настрою на стосунки з оточуючими та розвитком байдужості у спілкуванні з колегами. Також спостерігається формування симптому розширення сфери економії емоцій, для якої характерні емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації та симптом редукції навчальних обов’язків, що проявляються у прагненні якомога менше часу витратити на виконання професійних обов’язків [7, 8].

Для профілактики виникнення цього синдрому у викладачів медичного університету можливо використовувати різноманітні методи гармонізації психічного та фізичного здоров’я, які умовно можна об’єднати в 3 групи: вплив на фізичний, емоційний стан та вплив на думки та зміна світогляду.

Підвищення фізичної активності, покращення кровообігу та функціонального стану опорно-рухового апарату сприяє вивільненню з тканин та знешкодженню стресових гормонів, підвищена концентрація яких знижує стресостійкість. Регулярна помірна фізична активність покращує психо-емоційний стан та функціонування організму [9]. Для покращення фізичного стану рекомендують: достатньо тривалий і якісний сон, збалансоване, насичене вітамінами і мінеральними речовинами харчування (особливо антистресовими вважаються мінерал магній та вітамін Е та С, які містяться у багатьох фруктах, кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої), достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці. Позитивний ефект має фітотерапія, гомеопатія (чай з м’яти, настоянка з кореню валеріани, підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої), масаж, терапія кольором (зелений та синій колір заспокоює, червоний та жовтий надає енергію і бадьорість), ароматерапія (запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження).

Нормалізує емоційний стан: гумор, сміх та позитивні емоції, що мають стимулюючий вплив на імунну систему, активуючи Т-лімфоцити крові, музика, спілкування з

сім'єю, друзями, заняття улюбленою справою, хобі та відпочинок на природі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство природою), медитації, аутотренінги (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан “бойової готовності”, а знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них). Зміна світогляду, вплив на думки також відіграють важливу роль, оскільки образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Доведено, що вплив стресу – це різна активність генетично детермінованих стрес-систем та стрес-лімітуючих систем, але взаємодія яких здатна змінюватись у процесі життєдіяльності людини. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції [10, 11].

Висновки

Науково-педагогічна діяльність викладачів вищих навчальних медичних закладів характеризується високим рівнем емоційного напруження, внаслідок цього виникає синдром “емоційного вигорання”, який проявляється як у фізичній так і в психологічній перевтомі, деперсоналізації особистості, відчуттям тривоги та депресії з паралельно сформованим симптомом редукції професійних обов'язків. Тому для попередження розвитку симптомів синдрому емоційного вигорання викладачів необхідно здійснювати систематичний моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я, а у випадку виникнення ознак психоемоційного вигорання, слід оптимізувати умови праці, нормалізувати міжособистісні взаєностосунки в колективі та сім'ї.

1. Волошко ЛБ, Лапенко ТГ. Особливості професійного вигорання викладача вищого навчального закладу. Матеріали VIII Международной научно-практической интернет конференции “Альянс наук: учёный-ученому” (28–29 марта, 2013 года). Режим доступа: http://www.confcontact.com/2013-alyans-nauk/pe5_voloshko.htm.
2. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. 15(2): 103-111.
3. Кошечко Н. Профілактика синдрому “емоційного професійного вигорання” викладача ВНЗ. Педагогіка. 2016. 1(3) : 21-28.
4. Боярчук ОД. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Держ. закл. “Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ: Вид-во ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. 177 с
5. Березовська ЛІ. Професійне вигорання працівників сучасних освітніх організацій. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2015. № 1 (1): 130-135.
6. Бойко ВВ. Энергия эмоций. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. 474 с.
7. Kumar S, Sinha P, Dutu G. Being satisfied at work does affect burnout among psychiatrists: A national follow-up study. *Int. J. Soc. Psychiatry*. 2013. № 59: 460-467. doi: 10.1177/0020764012440675.
8. Rothenberger DA. Physician Burnout and Well-Being: A Systematic Review and Framework for Action. *Dis Colon Rectum*. 2017. № 60 (6): 567-76.
9. Drummond D. Physician Burnout: Its Origin, Symptoms, and Five Main Causes. *Fam Pract Manag*. 2015. № 22(5): 42-7.
10. Wiederhold BK, Cipresso P, Pizzioli D, Wiederhold M, Riva G. Intervention for physician burnout: A systematic review. *Open Med*. 2018. № 13(1): 253-63.
11. Williams D, Tricomi G, Gupta J, Janise A. Efficacy of Burnout Interventions in the Medical Education Pipeline. *Acad Psychiatry*. 2015. № 39 (1): 47-54.

References

1. Voloshko LB, Lapenko TH. Osoblyvosti profesiinoho vyhorannia vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu. Materialy VIII Mezhdunarodnoi nauchno-praktycheskoi ynternet konferentsyy “Alians nauk: uchënyi-uchenomu” (28–29 marta, 2013 hoda). Rezhym dostupu: http://www.confcontact.com/2013-alyans-nauk/pe5_voloshko.htm.
2. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. 15(2): 103-111.

3. Koshechko N. Profilaktyka syndromu “emotsiinoho profesiinoho vyhorannia” vykladacha VNZ. Pedagogika 2016. 1(3): 21-28.
4. Boiarchuk OD. Biokhimiia stresu: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. / Derzh. zakl. “Luh. nats. un-t imeni Tarasa Shevchenka”. Luhansk: Vyd-vo DZ “LNU imeni Tarasa Shevchenka”, 2013. 177 s
5. Berezovska LI. Profesiine vyhoriannia pratsivnykiv suchasnykh osvitykh orhanizatsii. Naukovyi visnyk Mukachivskoho derzhavnoho universytetu. 2015. № 1 (1): 130-135.
6. Boiko VV. Enerhiya emotsiyi. 2-e yzd., dop. y pererab. SPb.: Pyter, 2004. 474 s.
7. Kumar S, Sinha P, Dutu G. Being satisfied at work does affect burnout among psychiatrists: A national follow-up study. Int. J. Soc. Psychiatry. 2013. № 59: 460-467. doi: 10.1177/0020764012440675.
8. Rothenberger DA. Physician Burnout and Well-Being: A Systematic Review and Framework for Action. Dis Colon Rectum. 2017. № 60 (6): 567-76.
9. Drummond D. Physician Burnout: Its Origin, Symptoms, and Five Main Causes. Fam Pract Manag. 2015. № 22(5): 42-7.
10. Wiederhold BK, Cipresso P, Pizzioli D, Wiederhold M, Riva G. Intervention for physician burnout: A systematic review. Open Med. 2018. № 13(1): 253-63.
11. Williams D, Tricomi G, Gupta J, Janise A. Efficacy of Burnout Interventions in the Medical Education Pipeline. Acad Psychiatry. 2015. № 39 (1): 47-54.

Цитування на цю статтю:

Дікал МВ. Чернюх ОГ. Профілактика синдрому емоційного вигорання у викладачів вищих навчальних медичних закладів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 60-64.

Відомості про автора:

Дікал Мар'яна Вікторівна – кандидат медичних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет (Чернівці, Україна)
e-mail: dikalmariana@gmail.com;
<https://orcid.org/0000-0001-8335-6237>

Information about the author:

Dikal Mariana Viktorivna – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph. D.), Bukovinian State Medical University (Chernivtsi, Ukraine)

Чернюх Оксана Григорівна – кандидат медичних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет (Чернівці, Україна)

Cherniukh Oksana Hryhorivna – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph. D.), Bukovinian State Medical University (Chernivtsi, Ukraine)

e-mail: chernyukh.oksana72@gmail.com;
<https://orcid.org/0000-0003-1624-2621>

УДК 378.147:37.026.9: 615
doi: 10.15330/fcult.32.64-70

Ніколь Дмітрієва, Юлія Копочинська

СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Метою дослідження є виділення сучасних педагогічних технологій, які необхідно впроваджувати у процес теоретичної і практичної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, наукове обґрунтування їх застосування. Матеріалом і методами дослідження є аналіз науково-методичної літератури та аналіз результатів проведеного опитування викладачів спеціальних дисциплін кафедри “Фізична терапія, ерготерапія”. За результатами дослідження встановлено, що такі сучасні педагогічні технології, як проблемно-орієнтоване навчання, командно-орієнтоване навчання, проблемно-орієнтоване навчання, командно-орієнтоване навчання, проектно-орієнтоване навчання, навчання на основі клінічного випадку та навчання, засноване на імітаційних технологіях, потребують найбільшого висвітлення та впровадження у процес теоретичної і практичної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. На основі аналізу науково-методичної літератури доведено, що перераховані методи навчання є прийнятними та необхідними для поширення в освітній галузі “Фізична терапія та ерготерапія”.

Ключові слова: фахівець, фахівець з фізичної терапії та ерготерапії, фізична терапія, професійна підготовка, професійна майстерність фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, сучасні педагогічні технології, проектно-орієнтоване навчання, імітаційні технології.