

*Т.Ю. Лехмус, Г.Ш. Сафуанова,
А.Н. Чепурная, В.И. Никуличева, Л.М. Фархутдинова*
**ПРОБЛЕМА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

*ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа
Кафедра терапии и общей врачебной практики с курсом гериатрии ИДПО*

Aliis inserviendo consumer — «Светя другим, сгораю сам».

Для того, чтобы оценить состояние психологического здоровья людей, профессионально контактирующих с пациентами или клиентами существует понятие «синдром эмоционального выгорания» («burnout»). Данный термин был предложен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году. С того времени мы используем его для описания физических и психологических проблем. Эмоциональное выгорание он описал как «истощение вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам», далее стали говорить о болезни «сверхуспеха».

Согласно ВОЗ «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) описывается, как физическое и психоэмоциональное опустошение. Как правило, оно проявляется нарушением качества сна и жизни, в целом, развитием апатии, тревожности, депрессии, снижением желания выполнять свою работу, такие люди становятся уязвимы и подвергаются обострению хронических соматических заболеваний [4].

Развиваются негативные установки в отношении себя, жизни, окружения, действительности, своего труда. Можно говорить об отрицательном ответе организма на нервное перенапряжение и хронический стресс, которые человек получает в процессе своей трудовой деятельности. [1].

Такое состояние чаще встречается среди представителей гуманных профессий и управленческого персонала, а именно медицинских работников, преподавателей, офисных и социальных работников, адвокатов, менеджеров, психологов.

Существует несколько моделей, которые описывают все составляющие феномена эмоционального выгорания. Однофакторная модель описывает главной причиной возникновения физических и эмоциональных сдвигов истощение организма, вследствие слишком высоких требований, остальное все является следствием. Двухфакторная модель — это эмоциональное истощение и деперсонализация, которая проявляется в изменении отношения либо к себе, либо к окружающим. Трехфакторная модель представляет собой деперсонализацию, эмоциональный упадок и редукцию профессиональных личностных достижений. Деперсонализация описывается, как развитие негативной оценки себя, своих способностей и возможностей достижения поставленной цели, присоединение негативизма к своим служебным делам. Довольно часто у них может снижаться личностная и профессиональная самооценка, меняется взаимоотношение в коллективе с коллегами, с друзьями, в семье. В настоящее время «феномен эмоционального выгорания» можно считать проявлением профессионального и личностного кризиса.

Что касается преподавателей медицинских вузов, то они оказываются в первых рядах людей, которые подвержены развитию СЭВ, поскольку современная система медицинского образования предъявляет к ним жесткие профессиональные требования. Преподаватели постоянно совершенствуют уровень своего профессионализма, обучая и студентов и врачей. В последние пару лет к дополнительному профессиональному образованию, которое было рассчитано на 144 ч и 504 ч, присоединилось обучение в системе непрерывного медицинского образования (НМО). Конечно же, это не могло не сказаться на объеме педагогической нагрузки и способствовать быстрейшему истощению психофизиологических ресурсов. Увеличились физические и интеллектуальные нагрузки, что сказывается на самочувствии. Про-

фессорско-преподавательский состав постоянно повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в учебной, методической, научной деятельности. Ассистенты, доценты и профессора разрабатывают новые дополнительные профессиональные программы по специальностям, преподаваемым на кафедрах. С вступлением в систему непрерывного медицинского образования (НМО) количество проводимых циклов и разрабатываемых программ увеличивается, возникает необходимость создавать и корректировать учебно-методические комплексы по изучаемым дисциплинам. Пересматриваются и дополняются презентации лекций, семинарских занятий, практик и стажировок. Преподавателю приходится жить согласно поговорке «как белка в колесе». Такое «многообразие» в учебном процессе приводит в первую очередь к перенапряжениям и стрессам, а далее и к развитию эмоционального выгорания.

Проведенные статистические исследования определили, что самый низкий уровень эмоционального выгорания характерен для лиц в возрасте от 23 до 30 лет. В этой группе люди стремятся строить свою карьеру, налаживают взаимоотношения в коллективе, имеют энтузиазм в овладении профессиональными компетенциями. В возрасте от 40 до 49 лет наиболее высок уровень эмоционального истощения, возможно это связано с особенностями возраста, поскольку люди входят в так называемы «кризис среднего возраста». Джордж Гринберг выделил пять этапов нарастания эмоционального и психического напряжения и обозначил их как «стадии эмоционального выгорания»:

- «медовый месяц»;
- «недостаток топлива»;
- развитие хронических симптомов перенапряжения;
- «кризис»;
- «пробивание стен».

Первая стадия характеризуется началом трудовой деятельности, когда преподаватель доволен своей работой, выполняет свои обязанности с энтузиазмом, полон идей, как можно улучшить преподавание, чтобы заинтересовать студентов, слушателей. Далее энтузиазм истощается, удовольствие падает и иссякает профессиональная энергия. Наступает вторая стадия, когда человек ощущает «недостаток топлива» для выполнения своих профессиональных дел. Если нет дополнительной мотивации и стимулирования постепенно теряется интерес к работе, снижается продуктивность, что вполне может приводить к нарушениям и трудовой дисциплины и дистанцированию от своих прямых обязанностей. Если в этот период у человека есть высокая мотивация, то он продолжает гореть на работе, постоянно подпитывая себя теми ресурсами, которые ему присущи от природы. Негативная сторона проявляется тогда, когда ресурсы истощаются.

Третья стадия или развитие хронических симптомов наступает у людей, которых называют «трудоголиками» или у обычных людей, когда они работают без отпуска и отдыха. Появляются физические нарушения такие, как измождение, постоянная усталость, обострение хронических и развитие острых заболеваний, могут развиваться и психологические переживания. Из последних чаще всего могут диагностироваться раздражительность, агрессия, чувство апатии, тревоги, «загнанности в угол», человек живет в состоянии нехватки времени, цейтнота, что конечно же, сказывается на его физическом состоянии.

Четвертая стадия проявляется, как правило, развитием хронических заболеваний, в результате чего человек теряет свою трудоспособность. Переживания по поводу своей жизни и работы усиливаются, возникает желание поменять что то.

И, наконец, наступает пятая стадия, которая называется «пробивание стены». Психологические проблемы и физические страдания могут спровоцировать развитие

опасных заболеваний, которые угрожают его жизни. Возникающие проблемы подвергают угрозе и карьере.

Развитие всех пяти стадий можно проследить и у преподавателей медицинских вузов. В итоге появление плохого настроения, тревожности, апатии, неудовлетворенности собственными достижениями, неустойчивости поведения всегда сказываются на работе коллектива [3].

В заключении можно сказать, что все маркеры, которые были перечислены ранее, являются причиной развития синдрома эмоционального выгорания у преподавателей медицинских вузов. Это приводит к довольно серьезным проблемам в их психическом и физическом здоровье. Развиваются острые и обостряются хронические заболевания, которые влияют на качество и продолжительность жизни. И в итоге, через 7-10 лет педагогического стажа в вузах остается небольшое количество педагогов, которые не страдали бы от СЭВ [2, 3].

Что же делать? В первую очередь научиться бороться со стрессом, применяя различные методики, в том числе психотерапию и фармакотерапию, вести активный образ жизни, учиться поддерживать интерес к своему труду, развивать и совершенствовать коммуникативные способности, учиться навыкам саморегуляции и самокоррекции.

Список литературы

1. Бабанов С. А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания // Главврач. 2011. № 9. С. 50–57.
2. Белянова М. А. Исследование особенностей эмоционального «выгорания педагогов ДОУ в условиях введения ФГОС дошкольного образования // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 7 (25). С. 110-113.
3. Коваленко И. Г. Здоровье учителя как условие здоровья ученика // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 2 (16). С. 177-178.
4. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. Москва: «МЕДпресс-информ», 2013. С. 9-10.

О.А. Майорова, М.М. Гагина

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛАТИНСКИЙ ЯЗЫК» НА КАФЕДРЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ С КУРСОМ ЛАТИНСКОГО ЯЗЫКА

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра иностранных языков с курсом латинского языка

Аннотация: Показана актуальность проблемы реализации практико-ориентированного подхода в процессе обучения студентов медицинских специальностей латинскому языку.

Ключевые слова: практико-ориентированный подход, компетенции, латинский язык, терминология.

В современном обществе важно бережно относиться к затратам (временным) на изучение определенных знаний, взвешенно подходить к подаче материала, очень тщательно выверять то, что хотим дать обучающемуся.

Чтобы обучающийся прочно усваивал знания, стремился к ним, необходимо мотивировать его. Каким образом? Преподнести материал так, чтобы он мог заинтересовать студента, чтобы он был понятен ему, подойти творчески к подаче материала. Чем интереснее будет обучение, тем легче будет усваиваться материал. Немаловажным здесь является ориентирование на практику, то есть возможность применения приобретенных знаний и навыков в будущей профессии — практико-ориентированный подход.