

УДК 615.1 (075.8)

**ОБОСНОВАНИЕ ПРИОРИТЕТА ЛИЧНОЙ ПСИХОГИГИЕНЫ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПРАКТИЧЕСКОЙ ФАРМАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Мищенко И.В.

*Институт повышения квалификации специалистов фармации
Национального фармацевтического университета, г. Харьков, Украина*

Является бесспорным тот факт, что специальность «Фармация» по психологической классификации относится к группе профессий типа «человек-человек» для которых характерен повышенный риск формирования явления «профессионального выгорания». Оно заключается в ухудшении с течением времени как личностного, так и профессионального уровня и работоспособно-

сти сотрудников аптечных учреждений, вопреки ожиданиям роста их профессионализма и компетентности.

Исследования, проведенные ранее на кафедре управления и экономики фармации Института повышения квалификации фармации специалистов фармации НФаУ (г. Харьков) выявили тот факт, что на различных должностях работники практической фармации испытывают воздействие самых различных стрессогенных факторов, что дает основание считать одной из основных психологических особенностей их труда повышенную стрессовую напряженность.

Поэтому являются актуальными исследования по подбору средств и способов профилактики профессионального выгорания с целью поддержания и развития профессиональных и личностных качеств сотрудников практической фармации, а также усовершенствования их психофизического потенциала в процессе профессиональной деятельности. Таким образом, решались бы одновременно 2 важные задачи в управлении трудовыми ресурсами: предупреждались бы негативные явления ухудшения здоровья и личностных качеств сотрудников и, в то же время, повышалась бы эффективность их работы за счет развития функциональных способностей и профессионализма.

В связи с этим была сформулирована цель настоящих исследований: составить перечень значимых организационных и психологических средств, которые бы могли использовать работники практической фармации для полноценного восстановления и развития своего психофизического состояния и уровня профессионализма, а также предотвращения профессионального выгорания.

В процессе достижения этой цели последовательно решался ряд задач с применением различных методов научных исследований – как теоретических (анализа, синтеза, обобщения, моделирования и т.д.), так и экспериментальных, в частности, социологических (метод анкетного опроса и др.). Для достижения поставленной цели применялись также ранее разработанные автором управленческие модели эффективного поведения.

На первом этапе исследований были выделены 2 основные принципиальные цели управления профессиональным поведением специалиста: 1) высокоэффективное выполнение своих должностных обязанностей и 2) поддержание психофизической нормы при выполнении профессиональных обязанностей.

Для обеспечения первой цели специалисту вполне достаточно следить за поддержанием должного уровня своей компетенции, занимаясь по необходимости самообразованием, анализируя и обобщая накапливаемый опыт, а также усовершенствуя свои отдельные знания, умения и навыки в учреждениях системы последипломного образования. Сведения анкетных опросов говорят о том, что работники аптечных учреждений именно это целевое направление считают первоосновой своей профессиональной зрелости, на которую следует опираться для повышения своего профессионализма.

Однако, представляется существенным тот факт, что не менее важным является 2-е целевое направление, основная задача которого – предупредить

явления профессионального выгорания и ухудшения здоровья работников аптечных учреждений, которые могут проявиться в процессе выполнения ими своих профессиональных обязанностей. А для этого может быть задействован гораздо более широкий спектр средств и возможностей, как организационного, так и психологического плана.

На следующем этапе исследований были составлены 2 перечня средств, относящихся к внешнему и внутреннему управлению человека как системой.

При составлении логической цепи последовательных действий в процессе управления специалистами своим профессиональным поведением, было отмечено, что действия по внутреннему управлению (а, значит, и средства влияния на управленческую ситуацию) являются приоритетными. При этом наиболее перспективным является их применение в целостном комплексе: 1) самоанализ и самооценка, 2) позитивное самопрограммирование, 3) осмысление своей жизни и профессиональной деятельности; 4) гармонизация себя и отношения к другим людям, в частности – посетителям аптек и коллегам, и окружающему миру; 5) планирование своей жизни и профессиональной деятельности: стратегическое и тактическое; 6) регулярный пересмотр жизненных и профессиональных ценностей; 7) развитие психологических способностей, необходимых для эффективной и безопасной внутренней работы личности: пробуждение и укрощение желаний, эмоциональный контроль, воспитание чувств, развитие ума, интеллекта, воли, умения и стремления изучать себя, свой индивидуальный потенциал. Фактически все эти элементы являются составными частями психогигиены – комплекса действий по обеспечению состояния психологической нормы человека, образа его мыслей и управленческих установок, определяющих направленность как личного, так и профессионального поведения.

Таким образом, в результате проведенных исследований была обоснована приоритетность действий по психогигиене в структуре профессионального поведения специалистов фармации с целью обеспечения безопасности выполнения ими своих профессиональных обязанностей для них самих.

На следующем этапе исследований нами был составлен перечень существенных элементов алгоритма психогигиены, которые можно было бы рекомендовать специалистам практической фармации для профилактики профессионального выгорания и усовершенствования своего творческого потенциала.

Результаты проведенных исследований вошли в методические рекомендации для специалистов практической фармации по составлению индивидуального алгоритма процесса личной психогигиены.

Таким образом, в результате проведенных исследований был изучен широкий спектр организационно-психологических средств восстановления и развития психофизического состояния и уровня профессионализма специалистов практической фармации, а также обосновано приоритетное значение среди них средств внутреннего управления – комплекса средств личной психогигиены.

**GROUND OF PRIORITY OF THE PERSONAL PSYCHOHYGIENE
OF SPECIALISTS OF PRACTICAL PHARMACY FOR THE PROPHYLAXIS
OF THEIR PROFESSIONAL BURNING DOWN**

Mieshenko I.V.

The wide spectrum of organizational-psychological facilities of renewal and development of the psychophysical state and level of professionalism of specialists of practical pharmacy was studied, and also priority of facilities of internal management is grounded – complex of facilities of the personal psychohygiene.