

УДК 159.923.38:[377.36-057.88:614.253.5

*Анна Перепелиця***ВПЛИВ ЗДІБНОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО
ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОЇ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ**

На сьогоднішній день молоді пропонується величезний вибір навчальних закладів із великою кількістю пропозицій щодо вибору майбутньої професії. Не дивно, що є відсоток, який не може визначитися з професійним вибором, або ж, зробивши вибір, у процесі навчання розуміє її невідповідність з особистими якостями. А що може бути гіршим за професійно нереалізовані наміри. Добре, якщо людина усвідомлює це у процесі навчання і при можливості змінює напрям освіти. У кращому випадку після закінчення навчання молодь просто йде працювати за іншим напрямом. Гірше коли дипломований спеціаліст, приступивши до виконання професійних обов'язків, почне переживати стреси через нереалізовані наміри, що впливатиме на якість роботи.

Отже, об'єктом обговорення в даній статті є особистість студента медичного коледжу. Предметом виступають інтереси, схильності та здібності особистості молодої людини та їх значення у професійному самовизначенні. Мета статті – розглянути профіль медичної сестри з метою виявлення необхідних специфічних здібностей і “вроджених задатків” для формування професійної особистості майбутнього фахівця.

Професія – це вид трудової діяльності людини, який вимагає певного рівня спеціальних знань і вмінь (кваліфікації) та може служити джерелом доходу. Всього налічується понад 6 тисяч назв професій, які систематизуються за типами і класами. Тип професії вказує на те, з ким або з чим людина має справу у своїй професійній діяльності. Це можуть бути люди, техніка, інформація, художні образи і твори, природні об'єкти. Є. Клімов виділяє п'ять типів професій [5].

Різні види праці висувають різні вимоги до виконавця. Ці вимоги можуть бути абсолютними і відносними. Відповідно до поділу професійних вимог професійна придатність ділиться на два види: абсолютну і відносну. Абсолютна профпридатність характеризується деякими природними особливостями; ці особливості визначаються, передусім, такими властивостями нервової системи, як сила і рухливість процесів збудження і гальмування, їх збалансованість та ін. Якщо людина відрізняється повільністю рухів або підвищеною сприйнятливістю до сильних зовнішніх впливів (наприклад,

звукових), то їй важко, а часом і неможливо переробити свою натуру, тобто зробитися рухливою або погасити ті відчуття, які розвиваються в умовах сильнодіючого звукового середовища. Тому професії, що вимагають високої рухливості або стійкості до несприятливих факторів середовища, їй протипоказані. Відносна профпридатність включає якості, які можна з більшими чи меншими витратами часу і сил сформувати у людини, якщо для цього є необхідні умови і вона сама до цього прагне.

Особливості професійної придатності доцільно враховувати під час професійного самовизначення, у формуванні якого велике значення відіграють інтереси, схильності та здібності.

Під інтересом розуміється виборче, емоційно забарвлене ставлення особистості до предметів і явищ, яке супроводжується прагненням пізнати їх і оволодіти ними. Стосовно вибору професії інтереси – це позитивне ставлення до певної галузі праці, прагнення до пізнання і діяльності. Завдяки глибокому систематичному вивченню того чи іншого предмета, заглибленню у сферу трудової діяльності інтереси закріплюються, посилюються і поступово можуть стати стійкими. Такі інтереси часто переростають у схильність.

Схильність – це прихильність до тієї чи іншої діяльності, прагнення займатися певною діяльністю, постійно накопичувати знання й удосконалювати вміння і навички, що відповідають цій діяльності.

З інтересами і схильностями тісно пов'язані здібності, які є невід'ємною частиною професійної придатності людини. Здатність – це сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, що допомагають досягти успіху в будь-якій діяльності та не зводяться до знань, навичок. Розрізняють здібності загальні та специфічні. До першої групи належать здібності, необхідні для всіх або багатьох професій і видів діяльності. До другої – ті, які важливі для окремої професії або відносно вузького їх кола [1, с. 65-68].

Професійні здібності В. Шадріков визначає як індивідуальні якості суб'єкта професійної діяльності в їх якісній і кількісній своєрідності, що визначають ефективність формування і функціонування системи професійної діяльності [8]. Є. Гарбер визначає професійні здібності як індивідуальну своєрідну структуру психологічних властивостей суб'єкта професійної діяльності, що склалася в ході професійного навчання та діяльності на основі існуючих раніше задатків, загальних і спеціальних здібностей і включила їх у свою структуру [2, с. 32]. Професійні здібності дослідник визначає як успішність професійного навчання і оволодіння складними елементами професійної діяльності. До структури професійних здібностей входять як професійно значущі властивості особистості, так і інші психо-

логічні якості індивіда: спеціальні здібності, що були раніше, що сформувалися до початку професійного навчання, загальні здібності та задатки.

Д. Завалішина до структури професійних здібностей включає загальнолюдські здібності (працьовитість, відповідальність та ін.), загальні здібності, спеціальні здібності, яких потребує діяльність.

До професійних здібностей Ю. Кухарчук відносить ті пізнавальні та психомоторні здібності, які оптимально відповідають вимогам, що пред'являються до них із боку змісту й умов професійної діяльності. Професійні здібності входять у готовність до праці, яка включає в себе суб'єктивні чинники (бажання, схильність до праці, мотиви) й об'єктивні чинники (рівень розвитку здібностей, рівень сформованості відповідних знань і навичок) [3, с. 110-128]. На думку А. Турчинової, професіоналізм є набутою якістю здібностей особистості, що відповідає професійним вимогам або перевершує їх [7, с. 111]. Профіль працівника – це ступінь вираженості кожного фактора здібностей в індивіда.

О. Леонт'єв розрізняє кілька понять здібностей: загальнобіологічні, специфічні здібності та “вроджені задатки”, які представляють особливості будови мозку, нервової системи і виступають як природні передумови розвитку здібностей. Вчений стверджує, що задатки є необхідною умовою загальнолюдських здібностей.

Нездатність до того чи іншого виду трудової діяльності – явище більш складне, ніж відсутність здібностей. Нездатність можна вважати певною структурою особистості, яка включає в себе риси, що негативно впливають на певні види праці. У кожній особистості, зазвичай, закладені елементи здібностей та нездатності до того чи іншого типу діяльності. Дуже важливо виявляти, які з рис переважають. Облік здібностей і нездатностей необхідний тому, що робота, яка не відповідає здібностям, негативно впливає на людину. Якщо вона непосильна, відбувається перевтома і руйнування організму. Якщо вона занадто легка і систематично недовикористовується запас людської енергії, людина змушена витратити її поза корисною діяльністю, що породжує песимізм, невдоволення собою.

Отже, повне використання сил і здібностей кожного члена суспільства є одним із найважливіших факторів професійного відбору [6, с. 65-71].

Як уже зазначалося, на сьогоднішній день існує велика кількість помилкових професійних виборів. Існує явище так званого стихійного, або “природного”, професійного відбору. Воно полягає в тому, що людина, опинившись не на своєму місці у світі трудових занять або в системі професійної освіти, відчуває при цьому неприємні переживання. Ці переживання можуть бути результатом його невідповідності обраному професійному шляху.

ху за найрізноманітнішими ознаками (починаючи від незручної вимушеної робочої пози чи неприязні до запропонованого типу засвоєння інформації та закінчуючи нестерпним характером безпосереднього керівника або усвідомленням своєї неуспішності в діяльності), людина кидає навчання або йде з роботи у пошуках чогось більш підходящого.

З одного боку, проаналізовані явища приводять до того, що частина людей нарешті “знаходить себе” в тій чи іншій професії соціального шляху, а частина, можливо, чимала, усвідомлює себе невдахами. А останнє шкодить і особистості, і суспільству (оскільки може негативно впливати на суспільний настрій). З іншого боку, для керівників закладів чи виробництв зазначені явища, якщо вони численні, створюють реальну картину так званої плинності кадрів, їх нестабільності, небажаних “перетоків”, міграцій. Це все може обходитися державі недешево (людина, що вчилася за державним замовленням, не відпрацьовує необхідного терміну або залишає навчання, працює упівсили; на новому місці вона повинна заново звикати, знову жити впівсили, а у проміжках між зайнятістю може і просто тинятися, наповнена похмурими переживаннями й ін.). Зрозуміло, що в такій ситуації знижується і продуктивність праці. Такий варіант “гармонії” між людиною і роботою не можна вважати бажаним [4, с. 61-62].

Водночас неправильний вибір професії може поглибити поганий стан здоров'я, поступово довести до його погіршення (це може бути, наприклад, зумовлено тим, що професія пред'являє особливі, підвищені вимоги до тих органів і систем, які в людини ослаблені).

Однією з професій, які можуть негативно впливати на психічний та фізичний стан людини при невідповідності вимог до працівника з його профпридатністю, є медицина, спеціальність “медична сестра”. Найчастіше така невідповідність проявляється під час професійної підготовки.

Відомо, що успішна підготовка майбутніх фахівців-медиків до професійної діяльності висуває підвищені вимоги до їх психофізіологічних можливостей та особистісних якостей. І далеко не завжди ці навантаження відповідають рівню психоемоційної готовності студентів, враховують їх рівень здоров'я і функціональні резерви. Адже студенти – це особлива соціальна група, найбільш підвладна впливу таких чинників, як нервовоемоційна напруга і соціальна незахищеність.

Для визначення можливого негативного впливу особливостей професійної діяльності медичної сестри необхідно розглянути її професійний профіль.

Далеко в минулому залишилося уявлення про медичну сестру як про працівника, який виконує лише конкретні приписи лікаря. Сучасний рівень розвитку сестринської справи вимагає від медичної сестри вміння самос-

тійно оцінювати стан і потреби хворого, вести правильне спостереження за ним, приймати обґрунтовані рішення, пов'язані з певною відповідальністю, коли від її компетенції багато в чому залежить успіх лікування.

У зв'язку з тим, що об'єктом діяльності є людина, вимоги до моральних, цивільних, інтелектуальних якостей медика завжди були вищими, ніж до якостей фахівців інших професій.

Відповідальність за здоров'я людини вимагає від медичної сестри високого професіоналізму. Медична сестра лікувального закладу повинна мати кваліфікацію і зобов'язана знати все, що необхідно під час догляду за пацієнтами та виконання лікарських призначень. Як не дивно, але саме медична сестра проводить із пацієнтом найбільше часу і допомагає не лише фізично, але й морально. Тому для ефективного виконання запропонованої суспільством ролі медичний працівник повинен володіти не лише кваліфікацією і досвідом, але й певними особистісними якостями.

Високий професіоналізм медичної сестри передбачає дисциплінованість і організованість, які допомагають їй впоратись зі своїми обов'язками. Управління своєю поведінкою є особливо важливою умовою успішної роботи медичної сестри і всього медичного персоналу. Медичний працівник може бути стомлений, пригнічений, але, незважаючи на це, з хворим він повинен бути бадьорим, привітним і володіти собою. Тепло, привітність надзвичайно підбадьорюють і привертають хворого до медичного працівника. І навпаки: нудне, непривітне, холодне, формальне ставлення відлякує, відштовхує, дратує і пригнічує хворого.

Медична сестра, яка під час виконання своїх професійних обов'язків найбільше контактує з хворим і його родичами, повинна вміти професійно і делікатно підтримувати належний душевний стан пацієнта і його близьких, а також своїми словами, інструкціями і, що важливо, діями й особистим прикладом постійно вчити хворих і їх родичів боротись із недугами, дотримуватися вимог режиму, впроваджувати в життя принципи реабілітації, реадаптації та профілактики. І, нарешті, вона повинна стати цілителем хворих, а не механічним виконавцем призначень лікаря.

Високий професіоналізм разом із дисциплінованістю й організованістю повинен органічно поєднуватись із душевністю і ввічливістю. Важливо, щоб належні задатки цих душевних якостей були вродженими, імітація їх рано чи пізно обов'язково проявиться. Проте медична сестра не повинна надіятися лише на вроджені задатки цих якостей, їх необхідно постійно розвивати й удосконалювати.

Важливою складовою частиною професіограми медичної сестри є володіння принципами медичної етики, деонтології, психогігієни і психопрофі-

лактики. Поряд із дотриманням етико-деонтологічних норм і високим професіоналізмом медсестра повинна володіти особливими особистісними якостями: співчуттям, гуманністю, терпінням, стриманістю, сумлінністю, чесністю, любов'ю до своєї професії, уважністю. Для формування особистості медика важливе значення має рівень загального культурного розвитку, знайомство з літературою, мистецтвом, уміння організувати своє самовиховання. Соціально-психологічною основою ефективного етико-деонтологічного виховання є такі моральні риси, як співпереживання та милосердя. Вони мають стати внутрішньою духовною потребою, моральним кредо людини, яка їх виражає повсякденними вчинками і діями. Медична етика повинна поєднуватися з внутрішньою культурою і тактовністю.

Істотне значення для створення сприятливої атмосфери в лікувальному закладі має зовнішній вигляд медичного персоналу. Все в медсестрі повинно привертати до себе пацієнта (підтягнутість, акуратність, зачіска, вираз обличчя). Акуратна, в білосніжному халаті, з прибраним під шапочку волоссям, медична сестра буде викликати довіру хворого. І навпаки, зім'ятий чи забруднений халат, недоглянуті руки, надлишок прикрас і косметики, подразливі запахи несприятливо впливають на хворого.

Однією з найважливіших складових особистості медичної сестри є внутрішня потреба допомогти хворим, немічним, калікам, а також їх родичам і близьким. Без наявності цієї внутрішньої потреби вона не стане духовною людиною, учителем і цілителем, а у кращому випадку буде “людиною у футлярі”, “живим роботом”, що автоматично виконує призначення і вказівки лікаря.

Високий професіоналізм має поєднуватися з умінням належного ділового і, разом із тим, душевного спілкування з хворими та їх родичами. Уміння спілкуватися, базоване на знаннях психологічних особливостей процесу спілкування, або комунікативна компетентність – необхідна професійна якість медсестри. Комунікативна компетентність передбачає сформованість спеціальних навичок: уміння встановлювати контакт, слухати, читати невербальну мову комунікацій, будувати бесіду, формулювати питання. Медсестра повинна вміти адекватно будувати взаємини з пацієнтом, домагаючись при цьому вирішення професійних завдань. Їй може доводитися спілкуватися з хворою людиною, психіка якої може бути змінена або безпосередньо внаслідок захворювання центральної нервової системи, або ж у результаті перенесених нею страждань. У цьому спілкуванні медичному працівникові доводиться займати абсолютно особливе положення, від нього тут потрібна особлива чуйність, особливий такт, особливо тонке розуміння обставин, у яких перебуває хворий, того, що він очікує. Уміння розпочати мовне і невербальне спілкування, вислу-

хати хворого, підбадьорити його, посилити надію на сприятливий вихід із ситуації є невід'ємною частиною професіограми медичної сестри.

Медична сестра є членом медичного колективу і водночас постійно контактує з хворими. Усі люди мають різний характер, а нервова система хворих ще й виснажена недугою. Ось чому під час виконання медичною сестрою професійних обов'язків інколи можуть виникати конфлікти з хворими. Уміння вдало розрядити обстановку, не допустити і своєчасно погасити конфлікт є невід'ємною складовою професіограми медичної сестри. За цих умов медичній сестрі потрібно проявити, з одного боку, делікатність і душевність, а з іншого – принциповість і рішучість. У будь-якій ситуації вона повинна продемонструвати вихованість, витримку, повагу до опонента і самоповагу.

Для більш точного опису образу медичної сестри необхідно розглянути ряд спеціальних психологічних якостей, необхідних для особистості медичної сестри.

Важливу роль у діяльності медичної сестри відіграють особливості інтелектуальної сфери: висока стабільність і обсяг уваги, хороша довготривала, оперативна і зорова пам'ять, відмінна спостережливість, оперативне мислення; швидке вирішення оперативних завдань, високий самоконтроль. Так, у процесі спостереження за хворими і проведення маніпуляцій медичній сестрі необхідна концентрація уваги. Важливу роль відіграє також добре сформована здатність до переключення уваги, що допомагає медичній сестрі успішно виконувати дії за умови швидкої зміни об'єктів (хворих, маніпуляцій, лікарських засобів).

Емоційно-вольові якості особистості медичної сестри вимагають самовладання в напружених ситуаціях, стриманості (психологічної та фізичної), врівноваженості, зібраності, рішучості, впевненості в собі та ін.

Професія ставить високі вимоги до гостроти і точності зорового і слухового сприйняття, точності тактильних і рухових відчуттів, а також до чіткості й точності моторних дій при проведенні деяких процедур, ін'єкцій тощо (координації рухів, швидкості реакцій).

Професія медсестри передбачає також високий рівень розвитку зорових, слухових і тактильних відчуттів. Останні мають велике значення при визначенні температури тіла, знаходженні вени тощо. Необхідна також тонка чутливість розрізнення. На базі цих відчуттів формується спостережливість, яка потрібна в роботі медсестри. З поля уваги не повинні випасти навіть незначні зміни у стані хворих, що виявляються у виразі обличчя, температурі тіла, настрої, апетиті тощо. Спостережливість медсестри може допомогти лікареві вжити термінових заходів, необхідних для того, щоб визначити оптимальну тактику лікування.

Різноманітна діяльність медсестри потребує активного мислення при вирішенні різних практичних завдань. Часто вона змушена діяти в екстремальних умовах, коли необхідно швидко прийняти оптимальне для певної ситуації рішення. Тут потрібні кмітливість, спритність, самовладання.

Діяти чітко, швидко і цілеспрямовано медсестра може за умови добре розвинутої оперативної пам'яті, яка допомагає їй у ситуації, що швидко змінюється, вчасно згадати потрібні дії. Низький рівень розвитку цієї якості істотно перешкоджатиме вибору оптимальної поведінки медсестри у складних умовах. За таких умов медсестрі потрібна також висока емоційна стійкість, бо надмірна емоційна реактивність так само, як і емоційна тупість, може стати на заваді виконання чітких і швидких дій.

Діяльність медсестри ставить також певні вимоги до точності сенсорних дій. Рухи її мають бути точними і вправними (при проведенні ін'єкцій, перев'язок та інших маніпуляцій).

Можна було б відзначити ще ряд загальних і часткових рис особистості, необхідних для роботи медичної сестри. Але скільки не додавай, все одно кожного дня їх буде ставати все більше, оскільки все більше стає обов'язків у медичної сестри.

Отже, можна зазначити, що, вибираючи професію медика, молода людина повинна усвідомлювати важливість свого вибору і майбутні наслідки для себе і хворих людей, яким вона повинен буде допомагати. Необхідно самокритично зіставити свої особистісні якості з вимогами даної професії й оцінити мотиви, які спонукають іти в медицину. Оскільки всі перелічені вище якості дуже важливі при прямому контакті з пацієнтами, вони дозволяють спілкуватися з важкохворими і вмираючими, працювати, не знижуючи ритму і якості роботи впродовж доби, зберігаючи гарний настрій, здатність заспокоїти пацієнта, вселити йому віру в одужання, а головне – справлятися з негативними переживаннями, які виникають під час такої роботи. Тому можна стверджувати, що вибір професії без урахування індивідуальних психофізіологічних і особистісних особливостей призводить не лише до втрати інтересу до навчання, майбутньої спеціальності, формування "хронічного" невдоволення у студентів, а й до комплексу несприятливих соціально-біологічних наслідків медичного працівника: погіршення стану здоров'я, незадоволеності професією, низької продуктивності праці, великої плинності кадрів.

Посилання:

1. Агаджанян Н. А. Проблема здоровья студентов и перспектива развития : Мат. 1-й Всероссийской научной конференции "Образ жизни и здоровье студентов" / Н. А. Агаджанян, В. В. Пономарева, Н. В. Ермакова. — М., 1995. — С. 65-68.

2. Вяткин Б. А. Специальные способности в структуре индивидуальности учителя / Б. А. Вяткин, Т. М. Хрусталева // Вопросы психологии. — 1994. — № 4. — С. 32.
3. Деркач А. А. Развитие профессионализма государственных служащих: методология и практика. — М. : РАП, 1988. — 128 с.
4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М. : Издательский центр “Академия”, 2004. — 304 с.
5. Степанов А. Н. Азбука профориентации / А. Н. Степанов, М. А. Бендюков, И. Л. Соломин. — С.-Пб. : Литера плюс, 1995. — 223 с.
6. Стрижак Л. Н. Психология и педагогика : учебное пособие. — Москва : МГИУ, 2006. — 65 с.
7. Уманский Л. И. Организаторские способности и их развитие // Ученые записки Курского пединститута. — 1967. — Вып. 21. — С. 111.
8. Шадриков В. Д. Способности человека // Психологические основы профессиональной деятельности : Хрестоматия / Сост. В. А. Бодров. — М. : ПЕР СЭ; Логос, 2007. — С. 285-293.

References (transliterated and translated):

1. Agadzhanyan N., Ponomareva V., Yermakova N. Problema zdorovya studentov i perspektiva razvitiya : Mat. 1-y Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii “Obraz zhizni i zdorovye studentov” (The problem of students’ health and development perspective: Proceedings of the 1st Scientific Conference “Lifestyle and Health of Students”). Moscow, 1995. P. 65-68.
2. Vyatkin B., Khrustaleva T. Spetsialnyye sposobnosti v strukture individualnosti uchitelya (Special abilities in the structure of teacher’s individuality) // Questions of psychology, 1994, № 4. P. 32.
3. Derkach A. Razvitiye professionalizma gosudarstvennykh sluzhashchikh: metodologiya i praktika (Professional development of civil servants: methodology and practice). Moscow, 1988. 128 p.
4. Klimov Ye. Psikhologiya professionalnogo samoopredeleniya (Psychology of professional self-determination). Moscow, 2004, 304 p.
5. Stepanov A., Bendyukov M., Solomin I. Azbuka proforiyentatsii (ABCs of career guidance). St. Petersburg, 1997. 223 p.
6. Strizhak L. Psikhologiya i pedagogika (Psychology and Pedagogy). Moscow, 2006. 65 p.
7. Umanskiy L. Organizatorskiye sposobnosti i ikh razvitiye (Organizational skills and their development) // Scientific papers of Kursk pedagogical Institute, 1967, Issue 21. P. 111.
8. Shadrikov V. Problemy sistemogeneza professionalnoy deyatelnosti (Problems of systemogenesis of professional activity). Moscow, 1982. P. 285-293.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2013

А. Перепелица

Влияние способностей на формирование профессионально важных качеств будущей медицинской сестры

Анализируется значение интересов, склонностей и способностей личности молодого человека на момент его профессионального самоопределения и профессиональной подготовки. Рассматривается профиль медицинской сестры с целью выявления необходимых специфических способностей и “врожденных задатков” для формирования профессиональной личности будущего специалиста. Автор делает вывод, что, выбирая профессию медика, молодой человек должен осознавать важность своего выбора и будущие последствия для себя и больных людей, которым он должен будет помогать. Необходимо самокритично сопоставить свои личностные качества требованиям данной профессии и оценить мотивы, побуждающие идти в медицину. Поскольку все перечисленные качества очень важны при прямом контакте с пациентами, они позволяют общаться с тяжелобольными и умирающими, работать, не снижая

ритма и качества работы в течение суток, сохраняя хорошее настроение, способность успокоить пациента, внушить ему веру в выздоровление, а главное – справляться с негативными переживаниями, которые возникают во время такой работы.

Ключевые слова: психология, профессиональное самоопределение, учебный процесс, студент, медсестра, личные качества.

A. Perepelytsia

Influence of Skills on the Formation of Professionally Important Qualities of a Future Nurse

The author analyses the importance of the interests, aptitudes and abilities of a young person at the time of his/her professional self-determination and professional training. The article considers specialization of a nurse in order to identify specific skills and “innate instincts” needed for the formation of a future specialist’s professional identity. The author concludes that, by choosing the medical profession, young person should be aware of the importance of his/her choice and the possible consequences for themselves and sick people, he/she will have to deal with. It is necessary to compare critically one’s own personal qualities to the requirements of the profession and assess the motivations for going in for medicine. Because all the stated qualities are very important upon direct contact with patients, they allow to communicate with the seriously ill and dying people, to work without reducing the rate and quality of the work during the day keeping a good mood, ability to calm the patient, to install in him the belief of healing, and what is the most important to cope with negative feelings that arise during such work.

Key words: psychology, professional self-determination, educational process, student, nurse, personal qualities.

Рецензент – кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник Н. І. Волошко