

## СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ

© Макаренко В. Д.  
УДК 378.046.4:616-051:005

### САМОМЕНЕДЖМЕНТ - ВАЖЛИВА СКЛАДОВА УСПІШНОЇ РОБОТИ ЛІКАРЯ-ПЕДАГОГА\*

Макаренко В. Д.

Харківська медична академія післядипломної освіти

*Важнейшими аспектами в подготовке специалистов-медиков является формирование личности врача и его профессиональных знаний, навыков, умений. Эффективность обучения в значительной степени зависит от преподавателя, роль и функция которого многогранны. Владение искусством самоменеджмента позволяет преподавателям кафедры детских инфекционных болезней ХМАПО выполнять работу с меньшими затратами сил, активной мотивацией труда, способствует повышению квалификации, достижению профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем.*

**Ключевые слова:** врач-педагог, профессионализм, самоменеджмент, саморазвитие, самосовершенствование.

Невід'ємною частиною розвитку усього суспільства є постійне удосконалення професійної підготовки фахівців. Цілеспрямоване формування особистості лікаря, турбота про його професійний та духовний зріст залишаються найважливішими аспектами в підготовці спеціалістів-медиків. Сучасна педагогіка під терміном «формування особистості» розуміє процес становлення людської індивідуальності під впливом цілеспрямованої педагогічної дії на пізнавальний процес. Сучасні наукові та практичні вимоги до навчання ставлять перед нами такі цілі:

- підвищення якості та професійного рівня навчання;
- використання сучасних наукових розробок і технологій як в учбовому процесі, так і в практичній лікарській діяльності.

В медичній освіті (в вузівській і післядипломній) передбачається реалізація двох задач:

- 1) навчити азам спеціальності, або розширити знання з питань діагностики та лікування;
- 2) виховати лікаря як духовно багату, чесну, милосердну людину, або сприяти культурному розвитку лікарів, що приїхали на підвищення кваліфікації.

Ефективність навчання, особливо в системі післядипломної освіти, в значній мірі залежить від викладача, роль й функція якого багатогранні. Він визначає цілі, задачі навчання, планує учбовий процес, забезпечує виконання плану і програми. При підготовці заняття викладач готує методичні матеріали, навчальні та учбові посібники, клінічну демонстрацію хворих за темою заняття та ін. Це сприяє отриманню та більш

глибокому засвоєнню знань, вмінь та навичок. Отже, викладач-медик повинен володіти всіма компонентами педагогічної майстерності: конструктивним, організаторським, комунікативним, а також високим професіоналізмом.

Вищезазначене потребує високої мобілізації сил, правильного розподілу особистого часу педагога [1, 3, 4]. Наразі, дуже сучасною є система управління (менеджмент) і як елемент його – самоменеджмент [5].

Мистецтво керувати собою, своїм часом, своєю життєдіяльністю, розвиватися й удосконалюватися – неповний перелік задач, які розглядає самоменеджмент. Головна мета самоменеджменту полягає у тому, щоб максимально використати особисті можливості, свідомо управляти плином свого життя (самовизначення) і переборювати зовнішні обставини, як на роботі, так і в особистому житті. Тобто, уміти перетворити ситуацію в певну кількість цілеспрямованих завдань і в певний час.

Постійний брак часу у лікаря-педагога, велика емоційна напруга (хворі діти, їх батьки), методична, “паперова” робота, спілкування з колегами, педагогічний процес, сім'я, питання побуту призводять до хронічної втоми, емоційного вигорання, що може негативно вплинути на успішне виконання службових обов'язків.

Для того, щоб управляти іншими (інтерни, лікарі-слухачі, колеги), необхідно спочатку навчитись керувати собою. Хто не навчиться керувати собою, той не зможе керувати іншими – говорить древня мудрість. Як можна добре розуміти інших, якщо не розумієш

\* Цитування при атестації кадрів: В. Д. Макаренко. Самоменеджмент - важлива складова успішної роботи лікаря-педагога // Проблеми екології і медицини. – 2017. – Т. 21, № 1-2. – С. 33–35.

себе. Тому, насамперед людина повинна пізнати саму себе. Самоменеджмент - це не лише оптимальне використання часу, але і робота над собою.

Процес самоменеджменту включає в себе 6 фаз [5]:

- 1) постановка цілей - аналіз і формування особистої мети;
- 2) планування - розробка планів, графіків і альтернативних варіантів своєї діяльності; складання плану на день за методом «Альпи»;
- 3) прийняття рішень за конкретними справами;
- 4) організація і реалізація – складання розпорядку дня і організація особистого трудового процесу з урахуванням власних біоритмів з метою реалізації поставлених завдань;
- 5) контроль-самоконтроль і контроль підсумків (при необхідності - коректування цілей);
- 6) інформація і комунікація – фаза, яка характерна в певній мірі всім функціям, так як і комунікація та обмін інформацією необхідні на всіх фазах самоменеджменту.

Володіння мистецтвом самоменеджменту дає такі переваги: виконання роботи з меншими затратами; краща організація праці без поспіху і стресів; більше задоволення від роботи, активна мотивація праці, підвищення кваліфікації; скорочення завантаженості роботою; зменшення помилок при виконанні своєї функції; досягнення професійних і життєвих цілей коротким шляхом. Основні методики самоменеджменту (метод «Альпи») [2]:

- 1) складання завдань дня;
- 2) оцінка тривалості кожного виду роботи;
- 3) резервування часу «про запас»;
- 4) прийняття рішень за пріоритетом;
- 5) наступний контроль, перенос незробленого.

Ефективне здійснення поставлених цілей і задач самоменеджменту потребує постійного високого індивідуального розвитку, збільшення творчого потенціалу [4, 6].

До саморозвитку спонукають такі стимули, як досягнення службової кар'єри, більш ефективне виконання поточної роботи, отримання більшого задоволення від життя. Результативність процесу самовдосконалення розглядається з точки зору мислення (наші ідеї, переконання, концепції, теорії), відчуття, готовності до дій (здібність, або нездібність діяти в залежності від ситуації). Якщо ми враховуємо не тільки особисті погляди, а й точку зору інших, готові їх вислухати, ставитись до них з повагою, навіть якщо не поділяємо їх переконань, то ми маємо здорове мислення. Для людини зі здоровим глуздом характерна здібність бачити деталі і одночасно мати уяву про ситуацію в цілому.

Вплив наших ідей і вчинків на інших людей призводить до формування системи персональних стандартів та моральних цінностей (філософських, релігійних, духовних) і наших відчуттів. Наявність у людини здорових почуттів свідчить про збалансованість особистості, розумової і фізичної діяльності, матеріальних та духовних інтересів. Самовдосконалення передбачає аналіз цих аспектів в житті людей і уникнення будь-яких дисбалансів. Для збалансованості особистості викладача важливою є рівновага чотирьох аспектів розвитку особистості: баланс між часом і зусиллями, затраченими на удосконалення нашого здоров'я, навичок, дій і особистого «Я».

Перший аспект розвитку особистості - фізичне здоров'я людини.

Другий аспект - навички, необхідність розвивати цілий ряд розумових і концептуальних здібностей: пам'ять, логічне мислення, знання, творчий підхід, інтуїція.

Третій аспект розвитку особистості - «здатність до дій» у реальному житті, що передбачає розвиток фізичних, технічних і професійних навичок.

При наявності психічного і фізичного здоров'я людина може розвивати свої навички, а за умов рішучості й уміння мотивувати ці навички, може перетворювати їх в дії. В результаті виникає усвідомлення себе як особи: «Добре, що я такий, який я є» - це четвертий етап розвитку людини.

Таким чином, поняття «самовдосконалення» передбачає зміцнення фізичного і психічного здоров'я, розвиток майстерності, мотивації, рішучості, усвідомлення свого «Я» та мети в житті, прийняття рішень за конкретними справами.

На прикладі співробітників кафедри дитячих інфекційних хвороб Харківської медичної академії післядипломної освіти можна прослідкувати ефективність використання елементів самоменеджменту. Невеличкий колектив із п'яти викладачів справляється з педагогічним навантаженням, незважаючи на різний контингент слухачів (дитячі інфекціоністи, педіатри, сімейні лікарі, лікарі-інтерни та ін.); вміло застосовує сучасні методики (проблемні лекції, семінари із застосування смарт-системи тощо). Велике значення надається практичним заняттям біля ліжка хворого, що сприяє глибокому засвоєнню матеріалу, бо, як писав Конфуцій: «Те, що я чую, я забуваю, те, що я бачу, я пам'ятаю, а те, що я роблю, я розумію». Завдяки цьому лікарі знову і знову приїжджають на кафедру вдосконалювати свою кваліфікацію, що дозволяє щорічно виконувати план на сто відсотків. Крім того, лікарі-слухачі завжди успішно здають комп'ютерні та усні іспити.

Процес планування робочого часу, прийняття рішень за конкретними справами, контроль підсумків сприяють максимальній самореалізації співробітників:

- 1) кар'єрне зростання (після закінчення аспірантури, докторантури на кафедрі та захисту дисертації чотири фахівці працюють на посадах завідуючого відділення, лабораторії, кафедр);
- 2) активна наукова діяльність (четверо співробітників запланували докторські дисертації, двоє – захистили);
- 3) самовдосконалення (двоє співробітників кафедри отримали другу вищу освіту з педагогіки та менеджменту в охороні здоров'я);
- 4) професійне зростання (вища лікарська категорія у всіх співробітників);
- 5) активна реалізація фахового потенціалу (проводять масштабну консультативну діяльність не тільки на клінічній базі кафедри, але і за її межами (більше тисячі складних хворих щорічно);
- 6) плідна видавницька діяльність (за останні роки опубліковано дві монографії, національний підручник, сім посібників, п'ять методичних рекомендацій);
- 7) інтенсивна наукова-дослідницька робота (три патенти на винаходи та чотири заявки для отримання патентів на корисну модель);
- 8) фізична активність викладачів (участь у спортивних змаганнях, що організуються проф-

спілками медичних працівників, із посіданням призових місць);

9) антиеїджинговий ефект (відвідування басейну, тренажерних залів, що допомагає виглядати молодше фізичного віку).

Розвитку концептуальних здібностей сприяє вивчення іноземних мов. Позитивний емоційний фон завдяки відвідуванню театрів, концертів, екскурсійним поїздкам підвищує творчу наснагу і бажання працювати ще краще.

#### **Висновки**

1. Знання основ самоменеджменту сприяє раціональному використанню робочого часу з меншою затратою зусиль.

2. Застосування їх на практиці, підвищує творчий потенціал, фізичну активність і, у підсумку, викладацьку майстерність лікаря-педагога.

#### **Література**

1. Гупалов В. К. Управление рабочим временем. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Финансы и статистика, 1998.
2. Зайверт Л. Ваш час у ваших руках (поради діловим людям, як ефективно використовувати час). – М: Інтерексперт, 1995.
3. Касьянова О. М., Назаренко Г. І., Андрейко Я. В. та ін. Чинники підвищення ефективності педагогічної діяльності викладача системи післядипломної освіти.// Проблеми безперервної медичної освіти та науки. – 2013. – №3 (11). – С. 23-75.
4. Комаров А. Г. и др. Современный менеджмент, теория и практика. – СПб: Питер, 2004. – 173 с.
5. Орликовський М. О., Осовська Г. В., Ткачук В. І. Самоменеджмент. Київ: Кондор, 2012.
6. Хвисьюк М. І., Парфьонова І. І., Мінак В. – 359 с.О., Сердюк О. І. Технологія менеджмента в охороні здоров'я. Харків, 2002. – 536 с.