

## РИЗИК ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ З ТОЧКИ ЗОРУ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Б. І. Паламар<sup>1</sup>, Т. С. Грузєва<sup>1</sup>, С. П. Паламар<sup>2</sup>, С. В. Тукаєв<sup>3</sup>, В. М. Рудіченко<sup>1</sup>, А. Б. Місай<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, Київ, Україна

<sup>2</sup> Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна

<sup>3</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

### Резюме

Одним з феноменів особистісної деформації є емоційне вигорання (ЕВ). Синдром емоційного вигорання (СЕВ) може виникнути під час навчання у студентів і стати перепорою в його процесі. СЕВ уражує до 40% молодих людей (студентів), які навчаються. Складові навчання: соціальне порівняння та оцінки, незадоволення процесом та результатом навчання, почуття несправедливості в оцінюванні знань, невиправдані надії, складнощі в комунікації є чинниками емоційного вигорання.

**Мета.** Визначити наявність та вплив негативних чинників на можливість розвитку емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів.

**Матеріали і методи.** Проведено одномоментне (поперечне) дослідження. Для поширення анкети обрані популярні серед студентів соціальні мережі – Telegram, Instagram. Зокрема, форма для опитування була розіслана у таких чатах як НМУ, КТ-18, ЛНТУ students, бесіди студентів НМУ імені О. О. Богомольця, Національного університету «Львівська політехніка» та Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Результати.** При аналізі даних відповідно профілю ВНЗ і року навчання звертає увагу збільшення відсотку студентів за профілем медицина, стоматологія, фармація, згідно років навчання, які змушують себе працювати (вчити предмети) попри втому. Це другий курс – 8,33%, третій курс – 23,86%, і п'ятий курс 25%. Кількість таких студентів за профілем навчання філології має тенденцію до зменшення з 100% на третьому курсі до 25% на четвертому курсі. Кількість студентів на третьому курсі, які стараються вчитися попри втому, за профілем навчання економіка, філологія та менеджмент і маркетинг більша ніж серед студентів, які вчать за профілем медицина, стоматологія, фармація. Відповідно 33,3%, 100%, 28,5% проти 23,8%.

**Висновки.** На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що з кожним роком навчання зростає відсоток студентів, які відчувають себе пригніченими через труднощі в навчанні; які відчувають втому і небажання вчитись – вищий на старших курсах. Виявлено на старших курсах серед студентів, які відчувають хронічну втому, має місце вживання психоактивних речовин. Серед опитаних студентів високий відсоток ймовірного ризику розвитку синдрому емоційного вигорання. Уточнено, що відсоток ймовірного ризику розвитку СЕВ підвищується з кожним курсом навчання. З'ясовано, що у студентів медичного університету раніше за інших студентів з'являється відчуття хронічної втоми та потреба додаткової мотивації у навчанні. Найменш схильними до розвитку емоційного вигорання виявились студенти, що вивчали комп'ютерні науки.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, синдром емоційного вигорання у студентів.

## ВСТУП

Одним з феноменів особистісної деформації є емоційне вигорання (ЕВ). Розуміння цього стану людини має велику значущість для діяльності професіоналів, пов'язаних із тривалими та інтенсивними міжособистісними взаємодіями, що характеризуються високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Для викладача потрібно пам'ятати, що емоційний стан студентів, який виникає протягом періоду навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), може значно вплинути та пришвидшити розвиток синдрому емоційного вигорання (СЕВ) при роботі з людьми у майбутньому. Хоча сьогодні студенти ще не віднесені до групи ризику щодо розвитку СЕВ, деякі науковці [9, 10, 14, 15, 18, 19, 20] вже вказують на цю проблему серед студентів та студентів-медиків [10], зокрема. Деякі автори [11] висловлюють думку, що формування СЕВ починається під час навчання у вищому навчальному закладі, або, навіть, школі [18]. Складові навчання: соціальне порівняння та оцінки, незадоволення процесом та результатом навчанням, почуття несправедливості в оцінюванні знань, невиправдані надії, складнощі в комунікації є факторами емоційного вигорання. СЕВ уражує до 34-40% (студентів) молодих людей, які навчаються [6]. Серед студентів медиків Голандії та Англії СЕВ зустрічається в 20-26% [16].

В зв'язку з зазначеним, однією з важливих складових навчального процесу є психологічна підготовка студентів, яка відіграє велику роль у професійному розвитку [1, 5, 7, 8].

У теперішній час в медичній спільноті надто поширений СЕВ [6]. Це пов'язують з низькою стресостійкістю медичних працівників [6, 12]. Стресостійкість є наслідком психічних і фізіологічних можливостей особистості. Тому профілактичні міри, щодо впливу стресу та діяльність, яка направлена на розвиток емоційної і психологічної стресостійкості, повинні запобігти формуванню СЕВ. Причому, зазначені профілактичні міри потрібно задіяти як під час навчання так і в роботі.

За даними дослідження Міжнародного кадрового порталу hh.ua в Україні 64% громадян перебувають у стані емоційного вигорання – стан виснаження на тлі хронічного стресу, що призводить не тільки до «блокади» всіх сил людини, а й до втрати відчуття радості від життя.

Таким чином, тема емоційного вигорання є досить актуальною з точки зору громадського здоров'я.

О. С. Глазачев (2011) [5] пропонує СЕВ у студентів розглядати як дистрес, який є наслідком неоптимальних умов навчання та проявляється індивідуальною комбінацією симптомів різного рівня в залежності від вихідних чинників особистих особливостей.

Причинами, які викликають стрес студенти вважають:

1. Велике навчальне навантаження.
2. Страх перед майбутнім.
3. Відсутність бажання вчитися, чи розчарування в професії [7].

Разом з тим, ряд науковців [8, 16, 17] вказують на наявність стресогенної ситуації, або класичного стресу під час екзаменів та сесій.

СЕВ трактують як реакцію організму на дію професійних стресів. Відносно студентів це завищені сподівання щодо навчального закладу, майбутньої професії, невідповідність результатів навчання та реальної ситуації [5].

За С. Maslach вигорання це емоційне виснаження, яке виникає на фоні стресу [13]. Стресогенні фактори і сам стрес можуть бути не тільки професійними і можуть мати для особистості різні наслідки за важкістю, які корелюються з важкістю самого стресу.

З точки зору вищої школи і підготовки професійних кадрів актуальним є те, що СЕВ може виникнути на початку цього шляху і стати певною перепорою в процесі навчання. Генез СЕВ викликає певну полеміку в науковому світі. Так, якщо С. Maslach говорить, що це плата за співчуття, то Н. В. Грішина вважає, що в його основі лежать нереалізовані очікування. Важливими можуть бути відчуття втрати доцільності діяльності, знецінювання своїх зусиль [17].

При діагностиці СЕВ завжди присутні три складові, які можуть мати різний ступінь прояву. Це емоційне виснаження (відчуття спустошеності, відсутність емоційних ресурсів), деперсоналізація (бездушне або негативне відношення до людей, яке призводить до конфліктів), зниження робочої продуктивності. Разом з тим, відомо багато симптомів, які вказують на процес розвитку СЕВ. Це незадоволеність роботою, або навчанням, зниження мотивації, втрата концентрації і як результат збільшення помилок, недбалість в комунікації та у виконанні своїх обов'язків, до техніки безпеки, невиконання обов'язків та обіцянок, виправдовування замість результату роботи, нервозність, хронічна втома, конфліктність, стурбованість, дистанціювання від колег та пацієнтів. Прояви СЕВ у кожного можуть мати свій індивідуальний набір симптомів, але ведучим завжди виступає порушення емоційної регуляції та зниження емоційної стійкості.

Говорячи про СЕВ в студентському середовищі потрібно розуміти хто, перш за все, складає групу ризику [2,3]. Підвищена тривожність, нейротизм, екстернальність збільшують ризик розвитку СЕВ [1,3].

Вивчаючи розвиток СЕВ в середовищі студентів, з точки зору громадського здоров'я потрібно пам'ятати три основні чинники: особистісний, рольовий

і організаційний. У жіночої половини людства емоційне виснаження розвивається частіше, ніж у чоловіків. Мають схильність до ЕВ особи, що відчувають нестачу автономності (вважають, що над ними встановлено надмірний контроль). Встановлено зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю та емоційним вигоранням [4]. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного згорання, а при нечіткій або нерівномірно розподіленій відповідальності за свої професійні дії цей фактор різко зростає навіть при істотно низькому робочому навантаженні. Щодо організаційного фактору. Розвиток СЕВ пов'язують з наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, інтенсивне сприйняття інформації і прийняття рішень. Важливим чинником розвитку ЕВ є дестабілізуюча організація діяльності і несприятлива психологічна атмосфера, нечітка організація і планування праці, недостатність необхідних коштів та часу для виконання роботи, наявність конфліктів.

Негативним чинником у механізмі розвитку синдрому емоційного вигорання виступає робота з психологічно важким контингентом, з яким доводиться мати справу професіоналові у сфері спілкування (важкі хворі, конфліктні покупці, «важкі» підлітки і т.п.).

### МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ.

Визначити наявність та вплив негативних чинників на можливість розвитку емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів.

### МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ

Проведено одномоментне (поперечне) дослідження. Об'єкт дослідження – студенти вищих навчальних закладів. Предмет дослідження – симптоми притаманні синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Дослідження рандомізоване з розподілом студентів за направленням суспільних наук, що вивчаються.

Головним інструментом отримання даних була анонімна електронна анкета, створена нами в Google формах. Дані Google – форми для опитування студентів як основний інструмент дослідження (<https://forms.gle/WqbbqU58mVTHS8ZvLA>).

Для поширення даної анкети обрані популярні серед студентів соціальні мережі – Telegram, Instagram. Зокрема, форма для опитування була розіслана у таких чатах як НМУ, КТ-18, ЛНТУ students, бесіди студентів НМУ імені О. О. Богомольця та Національного університету «Львівська політехніка», Київського університету імені Бориса Грінченка. Оприлюднення анкети відбувалось в період з 20.02.2020 по 27.02.2020. За цей проміжок часу отримано 136 відповідей від студентів з першого по п'ятий курси різних університетів України. Бланк для відповідей в електронному фор-

маті складався із 10 запитань. При аналізі отриманих даних для відносних величин була розрахована середня похибка  $\sqrt{\frac{Pq}{n}}$  відносної величини ( $m_p$ ). Використана формула  $m_p = \sqrt{\frac{Pq}{n}}$ , де  $P$  – відносний показник,  $q$  – величина, зворотня до показника, вірогідність того, що дане явище не буде зареєстровано,  $n$  – число спостережень у вибірковій сукупності. Довірчі межі відносної величини визначено за формулою  $P_{ген} = P_{виб} + t m_p$ , де  $P_{ген}$  – значення відносних величин для генеральної сукупності;  $P_{виб}$  – значення відносних величин, розрахованих для вибіркової сукупності;  $m_p$  – середня похибка відносної величини (похибка репрезентативності);  $t$  – критерій вірогідності (становив  $t = 2$ ).  $P + 2m$  (при  $t = 2$ ) дало можливість визначити межі коливання показника з імовірністю 95,5% (критичний рівень значимості при перевірці статистичних гіпотез у даному дослідженні приймали рівним 0,05).

Нижче наведені питання анкети і розподіл відповідей респондентів у відсотках.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 1. Як Ви боретесь із втомою та небажанням щось робити?

- 30,15% – сон допомагає відновити сили і після знову займатись навчанням;
- 44,12% – чергують працю та улюблені справи (читання книг, прогулянки, медитація, малювання, музика, солодощі, фізичне навантаження, тощо)
- 3,67% – вживають заспокійливі або психоактивні речовини.
- 22,06% – змушують себе далі працювати попри втому і небажання.

#### 2. Скільки часу Вам необхідно для відновлення сил?

- 1-3 години – 27,94%
- 4-6 годин – 12,5%
- 7-10 годин – для 8,83%
- 11-14 годин – 3,67%
- Доба – 12,5%
- Декілька днів – 16,18%
- Тиждень – 5,15%
- Місяць – 2,94%
- Хронічну втому відчувають – 10,29% респондентів.

#### 3. Ви відчуваєте себе пригніченим (–ою) через труднощі у навчанні?

- Так – 41,92%
- Іноді – 33,83%
- Під час іспитів (ПМК, сесії) – 20,59%
- Через те, що багато викладачів дозволяють собі принижувати студентів – 0,73%
- Ні – 0,73%
- Майже ні – 2,2%

**4. Ви вступили до даного ВНЗ**

- За власним бажанням – 86,7%
- Тому що так хотіли батьки – 9,5%
- Тому що потрібен диплом – 3,8%

**5. На якому курсі Ви навчаєтесь?**

- 1-1,47%
- 2-11,76%
- 3-76,47%
- 4-7,35%
- 5-2,94%

**6. Чи є у Вас бажання працювати за обраною спеціальністю?**

- Швидше так, ніж ні – 50%
- Точно впевнена(–ий): так – 29,41%
- Швидше ні, ніж так – 14,71%
- Ні – 5,88%

**7. Чи відчуваєте Ви постійну втому та небажання вчитись?**

- Іноді – 41,92%
- Так – 38,23%
- Переважно так – 0,73%
- Рідко, але буває – 11,76%
- Тільки в період сесії – 4,42%
- Ні – 2,94%

**8. Чи може якась мотивація змусити Вас вивчити необхідний матеріал? Яка саме мотивація?**

- Так – 31,62%
- Залежно від ситуації – 30,88%
- Ні – 5,15%
- Викладачі, які готові подавати матеріал, адекватно оцінюють, викликають бажання вчитись – 11,76%
- Майбутня професія дуже важлива, вимагає усіх знань – 12,5%
- Винагорода – 8,09%

**9. Чи виникало у Вас бажання кинути навчання і зайнятись чимось іншим?**

- Іноді – 39,71%

- Так – 34,56%
- Ні – 24,26%
- Вже це зробив (–ла) – 1,47%

**10. У ВНЗ якого напрямку Ви навчаєтесь?**

- Економіка – 6,62%
- Медицина, стоматологія, фармація – 76,46%
- Комп'ютерні науки – 5,15%
- Філологія – 5,15%
- Менеджмент, маркетинг – 6,62%

За отриманими даними найкраще допомагає студентам боротись із втомою чергування навчання та улюблені справи (музика, прогулянки, фізичне навантаження, тощо). Більшості опитаних, 27,94% достатньо 1-3 годин на добу для відновлення сил. За обраною спеціальністю готові працювати лише 50% респондентів. Значно менший відсоток, лише 29,41% точно впевнені, що будуть працювати в обраній сфері.

На наш погляд медичного та психологічного контролю потребують ті 10,29% студентів, що відчувають хронічну втому, 41,92% студентів, які відчували себе пригніченими через труднощі в навчанні, а також, 41,9% опитаних студентів, які іноді відчували втому і небажання вчитись, 36,03% студентів, яким потрібна додаткова мотивація, яка зможе змусити вивчити необхідне та 39,7% молодих людей, які задумувалися над тим, щоб кинути навчання. Зрозуміло, що 1,47%, які це вже зробили не обов'язково можуть мати прояви СЕВ. Причини можуть бути різні. Вони не досліджувалися. Потребують додаткової уваги, а саме визначитися з причинами у 3,67% студентів, які вживають заспокійливі або психотропні речовини.

Стан, коли студент змушує себе далі працювати попри втому і небажання, хронічна втома, небажання вчитись, необхідна додаткова мотивація для роботи і навчання, пригніченість, бажання кинути навчання вказують на ризик виникнення емоційного вигорання. За отриманими даними цих показників нами розрахована середня похибка відносної величини ( $m_p$ ).

Табл. 1

№ за/п	Показник	Відносна величина	Середня похибка відносної величини
1.	Студенти, які змушують себе далі працювати попри втому і небажання.	22,06	12,64
2.	Відчувають хронічну втому	10,29	2,60
3.	Відчувають себе пригніченими через труднощі у навчанні	41,92	4,23
4.	Відчувають постійну втому і небажання вчитися	38,23	4,17
5.	Вивчити матеріал заставляє якась особлива мотивація	33,88	3,96
6.	Мають бажання кинути навчання і зайнятися чимось іншим	34,56	4,08

При визначенні довірчих меж (межі вірогідності) отримано відсутність вірогідності в даних де студенти змушують себе далі працювати попри втому і небажання. За іншими даними показників довірчі межі відповідно таблиці 2.

При аналізі даних відповідно профілю ВНЗ і року навчання звертає увагу збільшення відсотка студентів за профілем медицина, стоматологія, фармація згідно років навчання, які змушують себе працювати (вчити предмети) попри втому. Це другий курс – 8,33%, третій курс – 23,86%, і п'ятий курс 25%. Кількість таких студентів за профілем навчання філології має тенденцію до зменшення з 100% на третьому курсі до 25% на четвертому курсі. Кількість студентів на третьому курсі, які стараються вчитися попри втому, за профілем навчання економіка, філологія та менеджмент і маркетинг більша ніж серед студентів, які вчаться за профілем медицина, стоматологія, фармація. Відповідно 33,3% 100%, 28,5% проти 23,8%.

Звертає увагу відсоток студентів, які приймають психоактивні речовини. Причому, ця тенденція зростає за кількістю років навчання і має більший прояв серед студентів медиків, стоматологів, фармацевтів. За іншими напрямленнями навчання, окрім філології, таких респондентів немає. Співпадіння відсотка респондентів серед медиків і філологів не дозволяє припустити, що це прояв негативного впливу майбутньої професії в медицині (більша обізнаність в медичних речовинах).

Негативний і тривожний чинник – хронічна втома зростає у студентів-медиків з другого до третього курсу. Цей чинник присутній у великої кількості студентів за усіма профілями навчання на старших курсах і найбільше, до 28,57%, скаржаться студенти, які вчаться маркетингу і менеджменту, тобто у кого найбільше спілкування. Високий відсоток, до 20%, які відчують хронічну втому, на четвертому курсі серед студентів за профілем комп'ютерні науки вказує на те, що спілкування з застосуванням гаджетів, також, виснажує людину.

За даними опитування з'ясовано, що з роками навчання збільшувалася тривалість необхідного від-

починку, зокрема, збільшувався відсоток тих, кому потрібен місяць для повного відновлення сил.

Насторожує тенденція щодо збільшення кількості студентів-медиків відповідно рокам навчання, які почувалися пригніченими через труднощі в навчанні. При цьому з кожним роком зростає відсоток пригнічених під час сесії, ПМК. Особливо це виражено у студентів медиків, стоматологів, фармацевтів. Хоча за даними опитування на четвертому курсі у студентів – філологів такий відсоток складає 50%. На хронічну втому на четвертому курсі скаржаться 25% студентів філологів. Окрім психологічної напруги під час іспитів високий відсоток студентів скаржиться на хронічну втому за якою слідує відсутнє бажання вчитися. Серед медиків це 58,33%, 36,3% і 25% відповідно другого, третього і п'ятого курсу, серед філологів це 100% студентів третього курсу і 75,6% четвертого курсу, серед студентів третього курсу, які навчаються менеджменту і маркетингу 71,4%. За профілем навчання комп'ютерні науки таких студентів 50% на третьому курсі і 40% на четвертому.

## ВИСНОВКИ

1. З кожним роком навчання зростає відсоток студентів, які відчують себе пригніченими через труднощі в навчанні.
2. Відсоток студентів, які відчують втому і небажання вчитись вищий на старших курсах.
3. На старших курсах серед студентів, які відчують хронічну втому, має місце вживання психоактивних речовин.
4. Серед опитаних студентів високий відсоток ймовірного ризику розвитку синдрому емоційного вигорання.
5. Відсоток ймовірного ризику розвитку СЕВ підвищується з кожним курсом навчання.
6. У студентів медичного університету раніше за інших студентів з'являється відчуття хронічної втоми та потреба додаткової мотивації у навчанні.
7. Найменш схильними до розвитку емоційного вигорання виявились студенти, що вивчали комп'ютерні науки.

Табл. 2

№ за/п	Показник	Довірчі межі (межі вірогідності)
1.	Відчують хронічну втому	5,09 – 15,49
2.	Відчують себе пригніченими через труднощі у навчанні	33,46 – 50,38
3.	Відчують постійну втому і небажання вчитися	29,89 – 46,57
4.	Вивчити матеріал заставляє якась особлива мотивація	25,96 – 41,80
5.	Мають бажання кинути навчання і зайнятися чимось іншим	26,40 – 42,72

Табл. 3

Дані залежно від профілю ВНЗ і року навчання

Питання	Медична, стоматологія, фармація					Економіка				Філологія				Менеджмент та маркетинг		Комп'ютерні науки	
	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	3 курс	4 курс	
Як Ви боретесь із втомою та небажанням щось робити?	Сон	25%	31,82%	25%	100%	100%	33,33%	100%	-	-	-	25%	50%	28,57%	-	20%	
	Чергування навчання та занять улюбленими справами	66,67%	40,91%	25%	100%	100%	33,33%	-	100%	100%	100%	25%	50%	42,85%	100%	60%	
Скільки часу Вам необхідно для відновлення сил?	Змушують себе працювати /вчити попри втому	8,33%	23,86%	25%	-	-	33,33%	-	-	-	-	25%	-	28,57%	-	20%	
	Приймають. Психіоакти-вні речовини	-	3,41%	25%	-	-	-	-	-	-	-	100%	-	-	-	-	
Ви відчуваєте себе пригніченим (-ою) через труднощі у навчанні?	1-3 години	8,33%	28,41%	-	100%	100%	16,67%	-	100%	100%	100%	25%	-	42,85%	-	20%	
	4-6 годин	8,33%	13,64%	50%	-	-	16,67%	-	-	-	-	25%	-	-	-	-	
	7-10 годин	16,67%	7,95%	-	-	-	16,67%	-	-	-	-	-	-	14,29%	-	20%	
	11-14 годин	16,67%	2,27%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50%	-	
	Доба	8,33%	12,5%	25%	-	-	16,67%	-	-	-	-	-	50%	14,29%	-	20%	
	Деякі дні	33,33%	15,91%	-	-	100%	16,67%	100%	-	-	-	-	50%	-	50%	-	
	Три дні	-	7,95%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Місяць	-	2,27%	25%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хронічна втома	8,33%	9,1%	-	-	-	16,67%	-	-	-	-	25%	-	28,57%	-	20%	
	Так	66,67%	39,77%	75%	-	100%	33,33%	-	-	100%	100%	50%	-	42,85%	-	20%	
Через неповагу та приниження викладачами	Іноді	25%	35,23%	-	100%	100%	33,33%	100%	100%	100%	-	-	50%	42,85%	50%	40%	
	Майже ні	-	-	-	-	-	33,33%	-	-	-	-	-	50%	-	-	20%	
Чи є у Вас бажання працювати за обраною спеціальністю?	Ні	8,33%	23,86%	25%	-	-	-	-	-	-	-	50%	-	14,29%	50%	20%	
	Під час іспитів	8,33%	1,14%	-	-	-	-	-	-	-	-	50%	-	-	-	-	
	Через неповагу та приниження викладачами	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Швидше так, аніж ні	50%	54,5%	50%	-	-	50%	-	-	100%	100%	100%	25%	-	42,85%	50%	40%
Чи відчуваєте Ви постійну втому та небажання вчитись?	Швидше ні, аніж так	25%	10,3%	-	-	100%	33,33%	-	-	-	-	25%	-	42,85%	-	20%	
	Точно впернений (а)	16,67%	31,8%	50%	-	100%	-	100%	100%	100%	-	-	100%	-	50%	40%	
	Ні	8,33%	3,4%	-	-	-	16,67%	-	-	-	50%	-	-	14,29%	-	-	
	Іноді	16,67%	45,45%	25%	-	100%	83,33%	100%	100%	100%	25%	100%	100%	-	50%	20%	
Чи може якась мотивація змусити Вас вивчити необхідний матеріал? Яка саме мотивація?	Ні	8,33%	2,27%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20%	
	Рідко, але буває	8,33%	12,5%	25%	100%	100%	-	-	-	-	-	-	-	14,29%	-	20%	
	Так	58,33%	36,36%	25%	-	-	-	-	-	-	100%	75%	-	71,42%	50%	40%	
	Тільки в період сесії	8,33%	3,41%	25%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,29%	-	-	
Чи виникло у Вас бажання кинути навчання і зайнятись чимось іншим?	Переважно так	-	-	-	-	-	16,67%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Так	25%	32,95%	25%	100%	100%	33,33%	100%	100%	100%	50%	50%	50%	14,29%	-	40%	
	Ні	8,33%	2,27%	-	-	-	-	100%	-	-	-	50%	-	14,29%	-	-	
	Залежно від ситуації	41,67%	30,68%	50%	-	100%	33,33%	-	-	-	-	-	-	42,85%	50%	20%	
Чи виникло у Вас бажання кинути навчання і зайнятись чимось іншим?	Викладачі, які готові подавати матеріал, адекватно оцінюють, викликають бажання вчитись	8,33%	10,23%	-	-	-	16,67%	-	100%	-	-	-	-	14,29%	50%	40%	
	Відповідальна професія, яка вимагає багато знань	8,33%	15,91%	25%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,29%	-	-	
	Винагорода	8,33%	7,95%	-	-	-	16,67%	-	-	-	100%	-	-	-	-	-	
	Іноді	25%	42%	25%	100%	100%	50%	100%	-	100%	-	-	50%	28,57%	50%	60%	
Чи виникло у Вас бажання кинути навчання і зайнятись чимось іншим?	Так	41,67%	29,6%	50%	-	-	50%	-	-	-	-	75%	50%	57,14%	50%	20%	
	Ні	16,67%	28,4%	25%	-	-	-	-	100%	-	-	25%	50%	14,29%	-	20%	
	Вже це зробив (-ла)	16,67%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Важко сказати	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

\* Всі числа заокруглені до сотих.

### ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Подальші дослідження з вивчення впливу чинників на розвиток СЕВ у студентському середовищі плануються проводитися з врахуванням ступеня їх негативної дії, вивчення домінування зовнішніх і внутрішніх чинників, наявності чи відсутності профілактичних заходів у розвитку зазначеної патології та душевної стабільності, вивчення впливу події як її сили так і глибини її переживання. А також, вивчення методик викладання, які забезпе-

чують психологічний комфорт, розвиток інтелекту, володіння емоціями, духовну витривалість і які зменшують можливість розвитку синдрому емоційного вигорання. Подальші дослідження мають за мету розробку технік, прийомів та програм психологічної регуляції і саморегуляції, для використання викладачем, педагогом, з ціллю розвинути у студента почуття відповідальності за своє майбутнє, навчити прагненню до самовдосконалення, до змін на краще шляхом керування собою, своїми емоціями та власним життям.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вашека Т. В., Тукаєв С. В. Детермінанти емоційного вигорання студентів-психологів в процесі навчання. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. XIII № 6. С. 47-55.
2. Вашека Т. В., Тукаєв С. В., Паламар Б. І., Долгова О. М., Федорчук С. В. Зв'язок алекситимії з індивідуально-типологічними властивостями, емоційною сферою та психічними станами особистості. Клінічна та профілактична медицина. 2019. № 4 (9-10). С. 100-105. Doi: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(10\).2019.04](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(10).2019.04)
3. Тукаєв С. В., Вашека Т. В., Зима И. Г. Психологические и нейрофизиологические аспекты развития синдрома эмоционального выгорания: Актуальные аспекты внутренней медицины: коллективная научная монография / под ред. В. П. Волкова. Новосибирск: СибАК, 2013. 86 с.
4. Тукаєв С. В., Долгова Е. Н., Вашека Т. В., Федорчук С. В., Лысенко Е. Н., Колосова Е. В., Гаврилец Ю. Д., Зима И. Г., Ризун В. В., Шинкарук О. А. Индивидуально-психологические характеристики учащейся молодежи, занимающейся разными видами спорта. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2017. № 1. С. 64-71. <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/121468/116550>
5. Глазачев О. С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса. Вестник международной Академии наук (русская секция) специальный выпуск. Москва, 2011. С. 26-45.
6. Силкина А. А., Саншокова М. К., Сергеева Е. С. Синдром «эмоционального выгорания» среди врачей различных специальностей в России и за рубежом. Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN2224-6150). 2014. Том 4. № 11. С. 1247.
7. Щербатых Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса и способы его коррекции: Дис. ... д. биол. наук: Санкт-Петербургский Государственный университет, Санкт-Петербург, 2001. 46 с.
8. Юматов Е. А., Кузьменко В. А., Бадиков В. И. Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов. Физиология человека. 2000. т. 26 № 4. С. 86-91.
9. Acharya S. Factors affecting stress among Indian dental students. Journal of dental education. 2003. Vol. 67, No.10. P. 1140-1148. <http://www.jdentaled.org/content/jde/67/10/1140.full.pdf>
10. Dyrbye L. N., Massie F. S., Eacker A., Harper W., Power D., Durning S. J., ... & Shanafelt T. D. Relationship between burnout and professional conduct and attitudes among US medical students. JAMA. 2010. Vol.304, No11. P. 1173-1180. Doi:10.1001/jama.2010.1318
11. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Huschka M. M., Lawson K. L., Novotny P. J., Sloan J. A., & Shanafelt T. D. A multicenter study of burnout, depression, and quality of life in minority and nonminority US medical students. In Mayo Clinic Proceedings. 2006. Vol. 81, No 11. P. 1435-1442.
12. Grassi L., Magnani K. Psychiatric morbidity and burnout in the medical profession: an Italian study of general practitioners and hospital physician. Psychother. Psychosom. 2000. No 69. P. 329-334.
13. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior. 1981. No 2. P. 26-34.
14. Meier S. T., & Schmeck R. R. The burned-out college student: A descriptive profile. Journal of College Student Personnel. 1981. Vol. 26, No 1. P. 63-69.
15. Portoghese I., Leiter M. P., Maslach C., Galletta M., Porru F., D'Aloja E., ... & Campagna M. Measuring Burnout among University Students: Factorial Validity, Invariance And Latent Profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Survey (MBI-SS). Frontiers in Psychology. 2018. No 9. P. 2105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105>

16. Ross S., Cleland J., Macleod M. J. Stress, debt and undergraduate medical student performance. *Med. Educ.* 2006. No 40. P. 584-589.
17. Salanova M., Schaufeli W. B. Exposure to information technologies and its relation to burnout. *Behaviour & Information Technology*. 2000. No 19. P. 385-392.
18. Salmela-Aro K., Kiuru N., Leskinen E., & Nurmi J. E. School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*. 2009. No 25(1). P. 48-57. Doi: <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
19. Schaufeli W. B., Martinez I. M., Pinto A. M., Salanova M., & Bakker A. B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*. 2002. No 33(5). P. 464-481. Doi: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
20. Yang H. J. Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*. 2004. No 24(3). P. 283-301. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

## REFERENCES

1. Vasheka, T. V., Tukaev, S. V. (2011). Determinanty emotsiynoho vyhorannya studentiv-psychologiv v protsesi navchannya. *Problemy zagal'noyi ta pedagogichnoi psykholohiyi*. [Determinants of emotional burnout of students-psychologist in the learning process]. *Problems of general and pedagogical psychology*, XII, 47-55.
2. Vasheka, T. V., Tukaev, S. V., Palamar, B. I., & Fedorchuk S. V. (2019). Zvyazok aleksetemiyi z individual'no-typolohichnyimi vlastyvostyamy, emotsiynoyu sferoyu ta psychologichnyimi stanamy osobystosti. *Klinichna ta praktychna medetsyna*. [Contention of alexetemia with individual-technological properties, emotional sphere and psychological states of personality]. *Clinical and practical medicine*, 4 (9-10), 100-105. Doi: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(10\).2019.04](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(10).2019.04)
3. Tukaev, S. V., Vasheka, T. V., Zyma, I. G. (2013). *Psychologicheskies i neyrofizyologicheskies aspekty razvitiya sindroma emotsional'nogo vyhoraniya. Aktual'nye aspekty vnutrenney medetsyny*. Pod red V. P. Volkova. Novosybyrsk. [Psychological and neurophysiological aspects of internal emotional burnout]. *SibAK*, 86-107.
4. Tukaev, S. V., Dolgova, E. N., Vasheka, T. V., & Shunkaruk, O. A. (2017). Individual'no-psikhologicheskies kharakteristiki uchashesysya molodezhi zanimayusheysya raznymi vidami sporta. *Sportyvna i fiziologichna reabyltatsiya*. [Individual psychological characteristics of student youth involved in various sports]. *Sports and physiological rehabilitation*, 1, 64-71. <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/121468/116550>
5. Glazachev, O. S. (2011). *Syndrom emotsional'nogo vygoraniya putey optimizatsii pedagogicheskogo protsessa*. (Russkaya sektsiya). Spetsial'nyy vypusk [Burnout syndrome among students: search for ways to optimize the pedagogical process]. *Vestnik mezhdunarodnoy akademii nauk*, 26-56.
6. Silkina, A. A., Sanshokova, M. K., Sergeyeva, Y. S. (2014). *Sindrom emotsional'nogo vygoraniya sredi vrachey razlichnykh specialnostey v Rosii i za rubezhom* [Burnout syndrome among doctors of various specialties in Russia and abroad]. *Bulletin of medical Internet conferences*, Vol. 4, № 11.
7. Shcherbatykh, Y. (2011). *Vegetativnye proyavleniya ekzamenatsiynogo stressa i sposoby yego korrektsii: Avtoref. Diss. Biol. Nauk*. [Vegetative manifestations of examination stress and methods of its correction]. Spb: SpbU, 46.
8. Yumatov, Y. A., Kuz'menko, V. A., Badikov, V. I., (2000). *Ekzaminatsiynnyy emotsional'nyy stress u studentov*. [Examination emotional stress among students] *Human physiology*, 26, № 4, 86-91.
9. Acharya, S. (2003). Factors affecting stress among Indian dental students. *Journal of dental education*, 67(10), 1140-1148. Retrieved from <http://www.jdentaled.org/content/jde/67/10/1140.full.pdf>
10. Dyrbye, L. N., Massie, F. S., Eacker, A., & Shanafelt T. D. (2010). Relationship between burnout and professional conduct and attitudes among US medical students. *JAMA*, 304(11), 1173-1180. Doi: [10.1001/jama.2010.1318](https://doi.org/10.1001/jama.2010.1318)
11. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huschka, M. M., Lawson, K. L., Novotny P. J., Sloan J. A., & Shanafelt T. D. (2006). A multicenter study of burnout, depression, and quality of life in minority and nonminority US medical students. In *Mayo Clinic Proceedings*, Vol. 81, No. 11, 1435-1442.
12. Grassi L., Magnani K. (2000). Psychiatric morbidity and burnout in the medical profession: an Italian study of general practitioners and hospital physician. *Psychother. Psychosom.*, 69, 329-334.
13. Maslach C., Jackson S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 26-34.
14. Meier S. T., & Schmeck R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 63-69.
15. Portoghese, I., Leiter, M., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., ... & Campagna M. (2018). *Measuring Burnout among University Students*:

- Factorial Validity, Invariance and Latent Profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*, 9, 2105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105>
16. Ross, S., Cleland, J., Macleod, M. J. (2006). Stress, debt and undergraduate medical student performance. *Med. Educ.*, 40, 584-589.
17. Salanova, M., Schaufeli, W. (2000). Exposure to information technologies and its relation to burnout. *Behaviour & Information Technology*, 19, 385-392.
18. Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57. Doi: <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
19. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. Doi: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
20. Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

## Резюме

### РИСК ФОРМИРОВАНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Б. И. Паламарь<sup>1</sup>, Т. С. Грузева<sup>1</sup>, С. П. Паламарь<sup>2</sup>, С. В. Тукаев<sup>3</sup>, В. М. Рудиченко<sup>1</sup>, А. Б. Мисай<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Национальный медицинский университет имени А. А. Богомольца, Киев, Украина

<sup>2</sup>Киевский университет имени Бориса Гринченка, Киев, Украина

<sup>3</sup>Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Одним из феноменов личностной деформации является эмоциональное выгорание (ЭВ). Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) может возникнуть во время учебы и стать препятствием в его ее процессе. СЭВ поражает до 40% (студентов) молодых людей, которые учатся. Компоненты обучения: социальное сравнение и оценка, неудовлетворенность процессом и результатом обучения, чувство несправедливости в оценке знаний, неоправданные надежды, трудности в общении являются факторами эмоционального выгорания.

**Цель.** Определить наличие и влияние негативных факторов на возможность развития эмоционального выгорания у студентов высших учебных заведений.

**Методы.** Проведено одномоментное (поперечное) исследования. Для распространения анкеты выбраны популярные среди студентов социальные сети – Telegram, Instagram. В частности, форма для опроса была разослана в такие чаты как НМУ, КТ-18, ЛНТУ students, беседы студентов НМУ имени Богомольца, Национального университета «Львовская политехника» и Киевского университета имени Бориса Гринченка.

**Результаты.** При анализе данных соответственно профилю вуза и года обучения привлекает внимание увеличение процента студентов по профилю медицина, стоматология, фармация согласно лет обучения, которые заставляют себя работать (учить предметы) несмотря на усталость. Это второй курс – 8,33%, третий курс – 23,86%, и пятый курс – 25%. Количество таких студентов по профилю обучения филологии имеет тенденцию к уменьшению с 100% на третьем курсе до 25% на четвертом курсе. Количество студентов на третьем курсе, которые стараются учиться несмотря на усталость, по профилю обучения экономика, филология, менеджмент и маркетинг больше, чем среди студентов, учащихся по профилю медицина, стоматология, фармация. 33,3%, 100%, 28,5% против 23,8%, соответственно.

**Выводы.** На основании полученных результатов можно сделать вывод, что с каждым годом обучения растет процент студентов, которые чувствуют себя подавленными из-за трудностей в учебе; которые испытывают усталость и нежелание учиться выше на старших курсах. Было также обнаружено, что на старших курсах среди студентов, испытывающих хроническую усталость, распространено употребление психоактивных веществ. Среди опрошенных студентов высокий процент вероятного риска развития синдрома эмоционального выгорания. Уточнено, что процент вероятного риска развития СЭВ повышается с каждым курсом обучения. Выяснено, что у студентов медицинского университета раньше других студентов появляется ощущение хронической усталости и потребность в дополнительной мотивации в обучении. Наименее подверженными развитию эмоционального выгорания оказались студенты, изучающие компьютерные науки.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания у студентов.

## Summary

### RISK OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN STUDENTS IN TERMS OF PUBLIC HEALTH

B. I. Palamar<sup>1</sup>, T. S. Gruzieva<sup>1</sup>, S. P. Palamar<sup>2</sup>, S. V. Tukaev<sup>3</sup>, V. M. Rudichenko<sup>1</sup>, A. B. Misai<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

<sup>2</sup> Boris Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine

<sup>3</sup> National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

**Background.** One of the phenomena of personal deformation is emotional burnout (EB). Emotional burnout syndrome (EBS) can occur during studying in institution (university) and become an obstacle in its process. EBS affects up to 40% (students) of young people studying. Components of learning: social comparison and evaluation, dissatisfaction with the process and the result of learning, feelings of injustice in the assessment of knowledge, unjustified hopes, difficulties in communication are factors of emotional burnout.

**Aim:** to determine the presence and influence of negative factors on the possibility of emotional burnout in students of higher educational institutions.

**Material and methods.** A one-step (transverse) study was conducted. Social networks popular among students – Telegram, Instagram – were chosen to distribute the questionnaire. In particular, the survey form was sent in such chats as NMU, KT-18, LNTU students, conversations of students of NMU named after O. O. Bogomolets, National University «Lviv Polytechnic» and Borys Hrinchenko Kyiv University.

**Results.** When analyzing the data according to the specialization of the higher educational institution and the year of study, attention is drawn to the increase in the percentage of students studying medicine, dentistry, pharmacy according to the years of study who force themselves to work (learn subjects) despite fatigue. These are the students of second grade – 8.33%, third – 23.86%, and fifth one 25%. The number of such students studying philology tends to decrease from 100% in the third study year to 25% in the fourth one. The number of third-year students who try to study despite fatigue, in the field of economics, philology and management and marketing is greater than among students who study in the field of medicine, dentistry and pharmacy. 33.3%, 100%, 28.5% against 23.8%, respectively.

**Conclusions.** Based on the results obtained, it can be concluded that with each study year, the percentage of students who feel depressed due to learning difficulties, who feel tired and unwilling to study in senior grades, is growing. It was also detected that in senior grades among students who experience chronic fatigue, the use of psychoactive substances is highly spread. Among the surveyed students, there is a high percentage of probable risk of development of the syndrome of emotional burnout (SEB). It is specified that the percentage of probable risk of SEB increases with each year of study. It was found that medical students tend to feel chronic fatigue and the need for additional motivation to study earlier than other students. Computer science students were the least likely to develop emotional burnout.

**Key words:** emotional burnout, syndrome of emotional burnout in students

Інформація про авторів знаходиться на сайті <http://www.cp-medical.com>.

Дата надходження до редакції – 11.09.2020