

3. Дронов ОІ, Насташенко ІЛ, Ковальська ОІ, Крючина ЄА та ін. Роль діяльності студентського наукового гуртка в мотивації професійної орієнтації студентів-медиків. Вісник ВДНЗУ Українська медична стоматологічна академія; 2013;13(1):288–90.

4. Петрушанко ТО, Гасюк НВ, Мощель ТМ, Попович ІЮ, Бублій ТД. Дискусія як один із методів стимулювання навчально-пізнавальної діяльності студентів-медиків в рамках роботи студентського наукового товариства. Світ медицини та біології; 2013;3:165–67.

5. Прошкін ВВ. Стимулювання студентських наукових пошуків як засіб інтеграції науки й освіти. Наукові записки. Серія: Педагогіка; 2010;1;39–44.

6. Трефаненко ІВ, Хухліна ОС. Студентський науковий гурток як вид науково-дослідної роботи студентів. Вісник ВДНЗУ. Українська медична стоматологічна академія; 2017;17(1):278–81.

7. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.

## **ПРОБЛЕМА РАНЬОГО ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Паламар Б. І., Власенко С. В.**

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

**Вступ.** Питання підготовки кваліфікованих кадрів є актуальним для вищої школи. Зокрема, велика увага приділяється підготовці студентів медичних навчальних закладів. Однією з важливих складових є психологічна підготовка студентів, яка відіграє велику роль у професійному розвитку [1, 3].

Водночас, відомо, що в медичній спільноті існує проблема емоційного вигорання лікарів [3, 5]. Це пов'язують з тим, що велика кількість високопрофесійних лікарів мають низьку стресостійкість [3]. Тому профілактичні засоби, які направлені на розвиток емоційної і психологічної стресостійкості, мають запобігти формуванню синдрому емоційного вигорання (СЕВ). У зв'язку із тим, зазначені профілактичні засоби потрібно застосувати під час навчання і в процесі роботи.

**Основна частина.** Класичний розвиток СЕВ починається з довгого нервового напруження, підвищеної тривожності людини, потім при-

єднуються невиконання професійних обов'язків, неадекватні емоційні реакції і в кінці падіння загального енергетичного тону і ослаблення нервової системи. СЕВ уражує до 34 – 40% (студентів) молодих людей, які навчаються [3]. Серед студентів медичних навчальних закладів Англії та Нідерландів СЕВ зустрічається в 20 – 26% [8].

Стрес – це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.

Потрібно зазначити, що розрізняють два види стресу:

1. Конструктивний, позитивний (еустрес).
2. Деструктивний, негативний (дистрес).

Проблему для здоров'я представляє надмірний стрес. О. С. Глазачев (2011) пропонує СЕВ у студентів розглядати як дистрес, який є наслідком неоптимальних умов навчання і проявляється індивідуальною комбінацією симптомів різного рівня відповідно до вихідних властивостей характеру особистості.

Причинами, які викликають стрес студенти вважають:

1. Велике навчальне навантаження.
2. Страх перед майбутнім.
3. Відсутність бажання вчитися, чи розчарування в професії [5].

Водночас ряд авторів [4, 8, 9] відзначають наявність стресогенної ситуації або класичного стресу під час екзаменів та сесій.

СЕВ трактують як реакцію організму на дію професійних стресів. Іноді використовують ще термін «синдром психічного вигорання», який є синонімом СЕВ. За С. Maslach, вигорання – це емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу [7]. З точки зору вищої школи і підготовки професійних кадрів потрібно розуміти, що СЕВ може стати певною перешкодою в процесі навчання. Генез СЕВ викликає певну полеміку в науковому світі. Так, якщо С. Maslach говорить, що це платня за співчуття, то Н. В. Грішина вважає, що в його основі лежать нереалізовані очікування. Важливими можуть бути відчуття втрати доцільності діяльності, знецінювання своїх зусиль [9].

У процесі діагностики СЕВ завжди вирізняється три складники, 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 продуктивності праці. Серед симптомів, які вказують на процес розвитку СЕВ – це незадоволеність роботою або навчанням, зниження мотивації, втрата концентрації і як результат збільшення

помилки, 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 провідним завжди є порушення емоційної регуляції та зниження емоційної стійкості. Говорячи про СЕВ в студентському середовищі потрібно розуміти хто, передусім складає групу ризику. Це студенти інтроверти, студенти у яких присутній постійний внутрішньоособистісний конфлікт. Для студентів інтровертів життя в великих містах, взаємодія з великою кількістю незнайомих людей в суспільних місцях, нав'язане спілкування вже є дискомфортною ситуацією [2, 3], яка в міру своєї накопиченості може стати першою сходинкою до стресу, СЕВ, та алекситемії. До групи ризику належать також студенти, які відчувають страх від некомпетентності, поганих результатів у навчанні й можливих наслідків. Також частіше виникають такі проблеми у студентів де присутня власна невпорядкованість. Про це свідчить дані опитування 200 студентів медичних навчальних закладів III-IV курсу. Серед них тільки 12 % визначилися за яким профілем вони бажають працювати. 9 % самовдосконалюються в цьому напрямку, працюючи в якості середнього медичного персоналу в профільних відділеннях. Тільки 3% читають додаткову профільну літературу. Інші студенти не визначилися з цілями, не мають програми дій щодо свого майбутнього. Робота і відпочинок не впорядковані в жодного з опитаних студентів.

**Висновки.** Отже, можна зробити висновок, що душевний спокій та благополуччя людини залежить від впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Від того як людина реагує на дію цих чинників в великій мірі залежить душевне благополуччя. Вплив події на людину залежить не від сили події, а від глибини її переживання. Психологічний комфорт, інтелект, володіння емоціями, духовна витривалість це ті риси, які людина може вдосконалювати, на які потрібно звертати увагу викладачам і які зменшують можливість розвитку синдрому емоційного вигорання. Сьогодні існує багато технік, прийомів та програм психологічної саморегуляції, але одне з завдань викладача-педагога має полягати в тому, щоб 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. Глазачев О.С. (2011) Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса. Вестник международной Академии наук (русская секция) специальный выпуск. Москва. 26-45.
2. Лейни М.О. (2013) Преимущества интроверта. ООО «Манн, Иванов и Фербер». 24.
3. Силкина А.А., Саншюкова М.К., Сергеева Е.С. (2014) Синдром «эмоционального выгорания» среди врачей различных специальностей в России и за рубежом. Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224 – 6150). Том 4. № 11
4. Щербатых Ю.В. (2001) Вегетативные проявления экзаменационного стресса и способы его коррекции. Автореф. дисс. биол. наук – Спб: СпБУ. 46
5. Юматов Е.А., Кузьменко В.А., Бадиков В.И., (2000) Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов. Физиология человека т.26. №4. 86-91.
6. 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.
7. Maslach C., Jackson S.E. (1981) The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior. 2. 26-34
8. Ross S., Cleland J., Macleod M. J. (2006) Stress, debt and undergraduate medical student performance. Med. Educ. 40. 584–589.
9. Salanova M., Schaufeli W. B. (2000) Exposure to information technologies and its relation to burnout. Behaviour & Information Technology. 19. 385–392.

## ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ НА КАФЕДРІ НЕВРОЛОГІЇ

**Л.В. Пантелеєнко, О.А. Мяловицька**

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*

**Вступ.** Навчання у медичних вищих навчальних закладах наразі стає все більш комп'ютеризованим. Цьому сприяє наявність у цих закладах комп'ютерних класів, практично тотальне підключення до інтернет-мережі аудиторій, навчальних класів у лікарнях, доступність мобільного інтернету. Сучасний іноземний студент має можливість придбати різноманітні мобільні технічні засоби для того, щоб використовувати їх для навчання, наприклад смартфони, планшети, ноутбуки. В свою чергу