



**Scientific journal  
«ECONOMICS AND FINANCE»**



**EDEX,  
Madrid, España**

## **PROBLEMS OF DEVELOPMENT MODERN SCIENCE: THEORY AND PRACTICE**

**Collection of scientific articles**

**List of journals indexed**



**Submitted for review in**

**Conference Proceedings Citation Index -  
Social Sciences & Humanities (CPCI-SSH)**



**EDEX,  
Madrid, España  
2016**

**EDEX, Madrid, España**

**PROBLEMS OF DEVELOPMENT MODERN SCIENCE:  
THEORY AND PRACTICE**

**Reviewers:**

***Prof. João Pedro Gonçalves,***  
*Universidade Católica Portuguesa, Universidade do Minho*

***Prof. Khaled Hussainey,***  
*Professor of Accounting and Financial Management at  
Portsmouth University, United Kingdom*

**Science editor:**

***Drobyazko S.I.***  
*Ph.D. in Economics, Associate Professor, Doctor of science, Honoris causa,  
Professor of RANH*

Problems of development modern science: theory and practice: Collection of scientific articles. - EDEX, Madrid, España, 2016.- 352 p.

**ISBN 978-617-7214-33-4**

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Russia, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern economy and state structure. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern economic science development.

**ISBN 978-617-7214-33-4**

© 2016 EDEX, Madrid, España ®

© 2016 Authors of the articles

© 2016 Drobyazko S.I.

12. Шибецька В.В. Формування та корекція емоційної сфери розумово відсталих учнів молодшого шкільного віку / В.В.Шибецька, Н.П.Кравець. // Молодий вчений. – 2015. – № 4 (19). – Ч. 3. – С.15-18.
3. URI <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/8412>
13. Matviienko Olena. Social and educational causes of deformation in the moral development of children of primary school age / Olena Matviienko // Economics, management, law: problems of establishing and transformation: Collection of scientific articles. Psychology. Pedagogy and Education. – Al-Ghurair Printing & Publishing LLC, Dubai, UAE, 2016. – P. 382-386. URI <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10515>

**Dikal M.V.**

PhD (medical), Assistant Professor

*Higher State Educational Establishment of Ukraine “Bukovinian State Medical University”*

## **PECULIARITIES OF MANIFESTATION AND PREVENTION OF EMOTIONAL BURN-OUT SYNDROME AMONG MEDICAL STUDENTS**

**Дікал М. В.**

к.м.н., доцент

*ВДНЗ України “Буковинський державний медичний університет”, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

*The work deals with the study of “emotional burn-out” syndrome among the students of higher medical institutions. Special attention is drawn to the study of the main causes, peculiarities of manifestation and prevention of “emotional burn-out” syndrome resulting in the development of somatic and psycho-emotional disorders, and above all, the loss of motivation to education and low level of getting knowledge.*

**Key words:** *emotional burn-out, chronic fatigue syndrome, medical students*

*Дана робота присвячена вивченню синдрому "емоційного вигорання" у студентів медичних вузів. Особлива увага приділяється вивченню основних причин, особливостей проявів та профілактики синдрому "емоційного вигорання", який призводить до розвитку соматичних та психо-емоційних порушень, а головне, втраті мотивації до навчання та низької успішності засвоєння знань.*

**Ключові слова:** *емоційне вигорання, синдром хронічної втоми, студенти-медики*

Синдром "емоційного вигорання" є досить поширеним явищем нашого часу як у професіоналів, так і майбутніх фахівців. Це стан виснаження, який призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволення від життя. З кожним роком випадки синдрому вигорання частішають у зв'язку з тим, що темп життєдіяльності людства стрімко прискорюється, збільшуючи рівень емоційного навантаження на особистість. Необхідно пам'ятати, що у здійсненні пошуку шляхів запобігання цьому явищу слід з'ясувати і врахувати, що саме стало причиною його виникнення [1, с.18]. Профілактика "емоційного вигорання" потребує системного підходу, використання різноманітних методів, а також розроблення сучасних технологій для збереження психологічного здоров'я молодого покоління, що є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства [2, с.86].

Перші роботи з цієї проблеми з'явилися в США, американський психіатр Н. Frendenberger в 1974 р. описав феномен і дав йому назву «burn-out» для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги.

Аналіз літератури свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, які вивчали зміст та структуру цього синдрому Г. Діон [3, с.210], М. Содерфельдт [4, с.642], К. Ван Вак [5, с.708], П. Бланк [6, с.146], та ін., а також методи його діагностики В.В. Бойко [1, 139], Н.С. Водоп'янова [7, с.120].

Дослідники називають п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому "емоційного вигорання":

1. Фізичні симптоми – це фізична втома, виснаження, зміна ваги, безсоння, поганий загальний стан здоров'я, неритмічне дихання, нудота, запаморочення, підвищення артеріального тиску, виразки й запальні захворювання шкіри;

2. Емоційні симптоми - брак емоцій, песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті, байдужність та відчуття безпорадності і безнадії, агресивність, дратівливість, тривожність, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися, депресія, почуття провини, істерія, відчуття самотності.

3. Поведінкові симптоми - під час навчання з'являється втома, байдужність до харчування, мале фізичне навантаження, вживання тютюну, алкоголю, ліків, імпульсивна емоційна поведінка.

4. Інтелектуальні симптоми - зниження інтересу до нових теорій та ідей у навчанні, до альтернативних підходів у вирішенні проблем, нудьга, туга, апатія, втрата інтересу до життя, байдужність до навчання та нововведень, пасивна участь чи відмова від участі в розвиваючих експериментах та формальне виконання роботи.

5. Соціальні симптоми - низька соціальна активність, зниження інтересу до дозвілля, захоплень, обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції, нерозуміння інших, відчуття браку підтримки з боку родини, друзів, колег.

Таким чином, синдром "емоційного вигорання" характеризується поєднанням симптомів порушень у психічній, соматичній і соціальній сферах життя [8, с. 16].

Слід зауважити, що інтенсивна навчальна діяльність студентів часом може бути й причиною синдрому хронічної втоми, що, до речі, досить часто супроводжує синдром емоційного вигорання. До основних симптомів синдрому емоційного вигорання студентів відносять: погіршення відносин з одногрупниками і родичами, наростання негативізму щодо оточення, зловживання алкоголем, нікотином, кофеїном, втрата почуття гумору, постійне почуття невдачі і провини, підвищена дратівливість як під час навчання, так і вдома, бажання змінити рід занять, неуважність, порушення сну, загострена сприйнятливості до інфекційних захворювань, підвищена стомлюваність, яка може відчуватися впродовж усього навчального дня [9, с.16]. Розвитку синдрому "емоційного вигорання" передуює період підвищеної активності: людина повністю поринає у навчання, відмовляється від потреб, з нею не пов'язаних, потім спостерігається перша ознака – виснаження. Після відпочинку ці явища зменшуються, однак відновлюються після повернення в колишню робочу ситуацію. Другою ознакою синдрому "емоційного вигорання" є особистісна відстороненість. У крайніх проявах емоцій людину майже ніщо не хвилює з навчальної діяльності, майже ніщо не викликає емоційного відгуку - ні позитивні, ні негативні обставини. Третьою ознакою є зниження самооцінки. Молода людина не бачить перспектив у навчальній діяльності, незадоволена собою, втрачає віру у свої професійні можливості. Наслідки вигорання можуть проявлятися як у психосоматичних порушеннях, так і в психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційно-настановчих) змінах особистості [10, с.98].

Основними передумовами "емоційного вигорання" у студентів є також організаційні проблеми, а саме велике навчальне навантаження, недостатня можливість контролю за ситуацією, брак організаційної спільності, незадовільне оцінювання знань, загострене відчуття несправедливості. Тим часом Н. Водоп'янова і Е. Старченкова важливішими вважають особистісні характеристики, зокрема, низьку самооцінку, високий невротизм, розвиток тривожних, депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин, схильність до суїциду.

Отже, актуальним питанням сьогодення є дослідження розвитку симптомів "емоційного вигорання" і шляхів запобігання йому. Для профілактики виникнення цього синдрому у студентів можливо використовувати різноманітні методи гармонізації психофізичного стану, які умовно можна об'єднати в 3 групи: вплив на фізичний, емоційний стан та вплив на думки та зміна світогляду.

Для покращення фізичного стану рекомендують: достатньо тривалий і якісний сон, збалансоване, насичене вітамінами і мінеральними речовинами харчування (особливо антистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої), достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці. Позитивний ефект має фітотерапія, гомеопатія (заспокоює чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани, підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої), масаж, терапія кольором (зелений та синій колір заспокоює, червоний та жовтий надає енергію і бадьорість), ароматерапія (запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напругу).

Нормалізує емоційний стан: гумор, сміх позитивно впливає на імунну систему, активуючи Т-лімфоцити крові, музика, спілкування з сім'єю, друзями, заняття улюбленою справою, хобі та відпочинок на природі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство природою), медитації, аутотренінги (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності», а знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

Вплив на думки, зміна світогляду також відіграють важливу роль, оскільки образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Г.Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

**Висновки.** Особливістю навчальної діяльності студентів-медиків є робота в колективі, високий рівень емоційного напруження, велика кількість стресових ситуацій. В наслідок цих та інших причин виникає синдром "емоційного вигорання", який проявляється як у фізичній так і в психологічній втомі, деперсоналізації особистості і, головне, втраті мотивації до навчання, що веде до низької успішності засвоєння знань. Тому для уникнення розвитку симптомів синдрому емоційного вигорання у студентів викладачам та кураторам груп у ВНЗ необхідно здійснювати систематичний моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я студентів, а у випадку виникнення ознак психоемоційного вигорання, слід оптимізувати умови та характер навчання, міжособистісні взаєностосунки в колективі та сім'ї.

### Література:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб.: Питер, 2004. — 474 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М.: Информ. издат. дом Филин, 1996. - С. 472.
3. Dion, G. Le burnout chez les educatrices et garderie: proposition d'un modele theorique // Apprentissage et Socialisation. -1989.- V. 12 (4). - P. 205–215.
4. Soderfeldt, M., Soderfeldt, B., Wag, L. E. Bunout in social work // Social Work. - 1995. - V. 40 (5). - P. 638–646.
5. Van Wijk, C. Factors influencing burnout and job stress among military nurses // Military Medicine. - 1997. - V. 162 (10). - P. 707–710.
6. Le Blanc, P. & Schaufeli, W. B. Burnout among oncology care providers: Radiation assistants, physicians and nurses. In M. F. Dollard, A. H. Winefield & H. R. Winefield (Eds.). Occupational stress in the service professions. London: Taylor & Francis. - 2003. - P. 143–167.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
8. Зайчикова Т. В. Диагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. - Київ - Рівне, 2003. - 24 с.
9. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання / Автореф. ... канд. психол. наук. - К.: 2004. – 20 с.
10. Борисова М.В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів //Питання психології. - 2005. - № 2.- С.97-104.