

## ПРОБЛЕМА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Могильник А. І., Адамчук Н. М., Бодулев О. Ю.

Українська медична стоматологічна академія

*Праця медичних працівників характеризується вираженою психічною, моральною й етичною напруженістю й належить до найскладніших видів діяльності людини. Нині стрес і професійне вигорання студентів-медиків є такою ж гострою проблемою, як і працюючих лікарів. Необхідно розробляти програми для покращення психо-емоційного статусу студентів-медиків, профілактики стресу й раннього професійного вигорання і впроваджувати їх у закладах вищої медичної освіти.*

**Ключові слова:** медична освіта, стрес, синдром професійного вигорання, студенти-медики.

*The work of health-care workers is characterized by considerable mental, moral and ethical strain and is among the most difficult human activities. Stress and professional burn-out among medical students is as much a problem as among working doctors. Programmes should be developed to improve the psycho-emotional status of medical students, prevent stress and early professional extinction, and be introduced in higher medical education institutions.*

**Key words:** medical education, stress, burnout syndrome, medical students.

Праця медичних працівників характеризується вираженою психічною, моральною й етичною напруженістю й належить до найскладніших видів діяльності людини. Працівники охорони здоров'я – це одна з соціальних груп населення, яка щодня стикається не тільки зі значним інформаційним навантаженням (часто негативним), а і з найрізноманітнішими проблемами своїх пацієнтів, що зрештою зумовлює значне соціально-психологічне навантаження [6]. Та найчастіше серед лікарів трапляється синдром професійного вигорання, що призводить до зниження ефективності праці, стимулу до саморозвитку й відсутності професійних досягнень. Хоча синдром вигорання вперше був клінічно описаний близько шістдесяти років тому, він ще не знайшов свого місця в класифікації психічних розладів. Широкий спектр клінічних ознак і етіопатогенних теорій, безумовно, сприяв цій ситуації. Є різні клінічні форми вигорання й різні терапевтичні стратегії. Статистичні дані, на жаль, указують на те, що з роками професійне вигорання «молодшає», що потребує дослідження цього питання й розробки профілактичних заходів у середовищі медичних працівників, особливо у відділеннях із високим рівнем летальності (реанімаційне, інтервенційне, хірургічне). Останнім часом дослідники професійного вигорання вказують на необхідність розробки і втілення ефективних превентивних засобів не лише проявів хронічного професійного стресу, а й синдрому хронічної втоми, що стає першою ланкою формування астеничного синдрому й суїцидальних тенденцій як активної (внутрішньої) форми аутоагресивної поведінки [5; 10]. В умовах пандемії CoViD-19 лікарі щодня стикаються не тільки з високим рівнем захворюваності й летальності (що саме по собі призводить до вираженого психоемоційного навантаження), а і змушені змінювати звичний розпорядок життя через карантинні заходи й економічну нестабільність у країні. Усе це призводить до раннього розвитку професійного вигорання навіть у молодих спеціалістів і може бути причиною формування депресивних поведінкових розладів [2].

Нині стрес і професійне вигорання студентів-медиків є такою ж гострою проблемою, як і працюючих лікарів. Тому важливо дослідити поведінку студентів щодо подолання й стійкості, пов'язану з вигоранням на різних етапах університетської освіти. Потім ці висновки можуть бути використані для розробки програм профілактики й втручання для студентів-медиків на поведінковому рівні, щодо того, «як залишатись здоровим як майбутній лікар» [1].

Зазвичай рівень вигорання серед студентів-медиків 3, 6 і 9 семестрів і серед студентів-медиків останнього курсу становить у середньому 35%. Літературні дані свідчать про різні тенденції щодо рівня вигорання протягом навчання на медичному факультеті. Деякі дослідження виявили, що вигорання збільшується з кожним роком навчання студентів-медиків. Студенти на молодших курсах університетської освіти демонструють нижчі цінності цинізму, але вищі цінності емоційного виснаження, ніж студенти старших курсів. Щодо академічної ефективності спостерігалася тенденція до менш ефективного сприйняття серед студентів ЗВО [8; 3].

Щодо питання профілактики вигорання були визначені надзвичайно актуальні функціональні стратегії подолання: соціальна підтримка, точніше друзі, члени сім'ї й однокурсники, розслаблюючі вправи і спорт. Поведінкові стратегії функціонального подолання дозволяють припустити, що соціальна підтримка видається дуже важливим методом для студентів-медиків щодо зменшення впливу стресу й виснаження. За результатами опитувань було виявлено, що близько 74–93 відсотків студентів активно шукають соціальної підтримки. Дуже важлива підтримка з боку родини, друзів і однокурсників. Студенти, які шукали сімейної підтримки з метою нівелювання стресу й вигорання, також частіше консультовалися з друзями й однокурсниками. Тому викладачам-кураторам студентських груп важливо не тільки проводити виховну роботу серед студентів, а й частіше цікавитись емоційним станом вихованців, їхніми взаємозв'язками з батьками й однолітками. Необхідно своєчасно надавати психологічну підтримку, що допоможе зменшити вплив стресу й формування професійного вигорання [1].

Крім того, необхідно проводити серед студентів-медиків пропаганду спорту й релаксації як корисних стратегій активного управління стресом. Студенти, які займаються спортом або вправами на релаксацію під час стресу й виснаження, мають нижчу ймовірність страждати від симптомів вигорання, ніж студенти, які не застосовують ці стратегії. У літературі є достатньо доказів того, що програми запобігання стресу й боротьби зі стресом, що проводяться в групах студентів-медиків, привели до значного зменшення стресу й інших симптомів вигорання [9].

Сюди входять різні методи лікування, такі як техніки релаксації, які вчать контролю дихання або розслаблення м'язів, а також йога й медитація. Крім того, є когнітивні методи для зменшення й перебудови дисфункціональних переконань чи думок. Дуже популярними й відомими стали підходи до тренінгу зменшення стресу на основі уважності (MBSR), метою якого є зниження реактивності на стрес за допомогою несвідомої самосвідомості, особливо щодо фізичних відчуттів, пізнання й емоцій [7].

Однак натеper у літературі немає чітких доказів того, яка техніка забезпечує найбільший потенціал зменшення стресу для студентів-медиків і лікарів. Проте було б цікаво знати, якій програмі чи техніці для зняття стресу й

виснаження студенти віддали б перевагу.

Чому так важливо викладачам-кураторам студентських груп проводити бесіди для виявлення шляхів подолання стресу вихованцями? Насамперед це необхідно для раннього виявлення дисфункціональних стратегій подолання, які включають застосування транквілізаторів, стимуляторів, уживання алкоголю, залежність від гри на ПК або мобільному телефоні. Ці дисфункціональні стратегії подолання стресу тісно пов'язані з професійним вигоранням. Використання цих стратегій підвищує ймовірність того, що студенти будуть страждати від вигорання. Ще більш тривожним є той факт, що деякі студенти вживають «легкі» наркотики від стресу й виснаження, а чимало студентів уживають алкоголь, щоб зменшити стрес. Достовірно відомо, що вживання алкоголю, психостимуляторів, а також комп'ютерні ігри сильно впливають на формування професійного вигорання. Деякі студенти, які вживали алкоголь, частіше вживали наркотики й відмовлялися від психологічної підтримки сім'ї, не змогли продовжувати свою професійну діяльність [7]. Висновок про те, що соціальна підтримка сім'ї має захисний ефект, відповідає дійсності. Студенти, які обрали цю функціональну стратегію подолання, віддали перевагу менш дисфункціональним стратегіям, таким як алкоголь і наркотики. Зловживання алкоголем і наркотиками серед практикуючих лікарів і студентів-медиків підтверджується літературою. До 20% студентів-медиків повідомили про надмірне вживання алкоголю [4]. Виявлено, що ризик уживання алкоголю вищий серед студентів-медиків, ніж серед однолітків, які не навчаються в медичних вишах. Загалом, ризик зловживання наркотичними речовинами суттєво корелює з перенесеними психосоціальними порушеннями, включаючи стрес під час навчання й робочий тиск. Психотропні речовини все частіше використовуються для зменшення напруженості, подолання самотності, стресу, тривоги й депресії [2].

Функціональні стратегії подолання стресу й професійного вигорання шляхом соціальної підтримки сім'ї та друзів, вправи на релаксацію і спорт, корисні хобі маємо широко впроваджувати серед студентів-медиків. Необхідно постійно проводити виховні бесіди щодо небезпеки вживання алкоголю й наркотиків, вести пропаганду відмови від алкоголю й ігор на мобільних телефонах і ПК, які тісно пов'язані з вигоранням і їх можна вважати досить не-ефективними для боротьби зі стресом. Необхідно розробляти програми покращення психоемоційного статусу студентів-медиків, профілактики стресу й раннього професійного вигорання.

#### Список використаної літератури

1. Могильник А. І. Гендерний підхід у вищій освіті / А.І. Могильник, Я.О. Лелюк // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти», 12 листопада 2015 р. – Полтава: Астроя, 2015. – С.71 - 74.
2. Могильник А.І. Загальнокультурна компетенція як особистісна характеристика викладача вищої школи / А.І. Могильник, Я.О. Лелюк // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти», 12 листоп. 2015 р. – Полтава: Астроя, 2015. – С.75 - 77.
3. Cecil J. Behaviour and burnout in medical students / J. Cecil, C. McHale, J. Hart // Med. Educ. Online. – 2014. – 19(25). – P. 209.
4. Jackson E. R. Burnout and alcohol abuse dependence among U.S. medical students / E.R. Jackson, T.D. Shanafelt, O. Hasan // Acad. Med. – 2016. DOI:10.1097/acm.0000000000001138.
5. Parola V. Prevalence of burnout in health professionals working in palliative care: a systematic review / V. Parola, A. Coelho, D. Cardoso // JBI database of systematic reviews and implementation Reports. – 2017. – 15(7). – P. 1905-1933.
6. Rotenstein L. S. Prevalence of Burnout Among Physicians: A Systematic Review / L. S. Rotenstein, M. Torre, M. A. Ramos // JAMA. – 2018. – 320(11). – P. 1131-1150.
7. Saksson Ro K. E. A three-year cohort study of the relationships between coping, job stress and burnout after a counselling intervention for help-seeking physicians / K.E. Saksson Ro, R. Tyssen, A. Hoffart // BMC Public Health. – 2010. – 10. – P. 213.
8. Scholz M. Development and correlation of work-related behavior and experience patterns, burnout and quality of life in medical students from their freshman year to the first state examination / M. Scholz, C. Neumann, C. Steinmann // Psychother. Psychosom. Med. Psychol. – 2015. – 65(3-4). – P. 93-98.
9. Shiralkar M.T. A systematic review of stress-management programs for medical students / M.T. Shiralkar, T.B. Harris, F.F. Ed-dins-Folensbee // Acad. Psychiatry. – 2013. – 37(3). – P. 158-164.
10. Williamson K. Emergency Medicine Education Research Alliance (EMERA). Comparing the Maslach Burnout Inventory to Other Well-Being Instruments in Emergency Medicine Residents / K. Williamson, P. M. Lank, N. Cheema // J. Grad. Med. Educ. – 2018. – 10(5). – P. 532-536.

## ПЕРЕВАГИ Й РИЗИКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Моргун З.К., Соколенко В.М., Весніна Л.Е., Шарлай Н.М.*

Українська медична стоматологічна академія

*Проаналізовано практику дистанційного навчання. Охарактеризовано дистанційні форми навчально-пізнавальної діяльності. Визначено перспективи вдосконалення дистанційного навчання.*

**Ключові слова:** дистанційне навчання, індивідуальне навчання, інтеріоризація.

*The article analyzes the practice of distance learning. Distance forms of educational cognitive activity are presented and analyzed. The prospects and improvement of distance learning are determined.*

**Key words:** distance learning, individual training, interiorization.

За А. С. Макаренком, колективні форми роботи з підростаючим поколінням доречні й ефективні тільки у вихованні. У навчанні ж ідеальним методом він вважав репетиторство, або індивідуальне навчання. Сучасні носії й транслятори інформації – телекомунікації, комп'ютери та їхні мережі перетворюють педагога-носія інформації в тьютора або взагалі елімінують живе спілкування з викладачем під час дистантного індивідуального навчання. Пандемія CoViD-19 катастрофічно прискорила перехід до онлайн-освіти в планетарних, ноосферних масштабах.

Розглянемо співвідношення індивідуальної, парної (з викладачем) і колективної (зі студентами) роботи під час