

Дондопова Наталья Бабасановна
Чугайнов Никита Витальевич
Будаев Андрей Аликович
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Егоров Константин Васильевич, преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

Аннотация: СЭВ — психологический защитный механизм, вырабатываемый в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на те или иные психотравмирующие воздействия. Каждый, кто работает с людьми и добросовестно выполняет свои обязанности, несет моральную и юридическую ответственность за благополучие деловых партнеров - пациентов, заказчиков, студентов, пассажиров, заказчиков, заказчиков. Особенно высока ответственность за жизнь и здоровье человека. И цена этому - нервное напряжение.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания; врачи; студенты медицинских вузов

Dondopova Natalia Babasanovna
Nikita Vitalievich
Chugainov
Budaev Andrey
Alikovich
students, Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Egorov Konstantin Vasilyevich, teacher
of the Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

BURNOUT SYNDROME IN MEDICAL STUDENTS

Abstract: CMEA is a psychological defense mechanism developed in the form of complete or partial exclusion of emotions in response to certain traumatic effects. Everyone who works with people and faithfully fulfills their duties bears moral and legal responsibility for the well-being of business partners - patients, customers, students, passengers, customers, customers. Responsibility for human life and health is especially high. And the price of this is nervous tension.

Keywords: burnout syndrome; doctors; medical students

Динамика процесса выгорания, согласно К. Маслак, протекает следующим образом:

- 1) идеализм и чрезмерные требования;
- 2) психическое и эмоциональное истощение;
- 3) дегуманизация как средство противодействия;
- 4) конечная стадия: синдром отвращения (против себя - против других - против всего) и, наконец, крах -увольнение, болезнь [14-15].

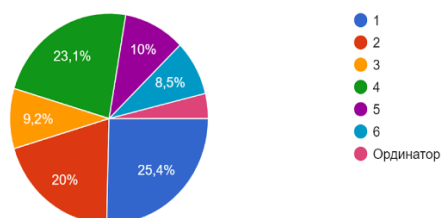
Так, врачи, в т. ч. студенты медицинских вузов -одна из основных мишеней для формирования синдрома, поскольку затрагивает практически все сферы их профессиональной и личной жизни [16].

С точки зрения динамики процесса, эмоциональное сгорание складывается из:

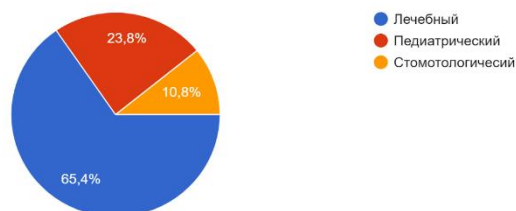
- фазы напряжения (переживание психотравмирующих обстоятельств, загнанность в клетку, тревога и депрессия, неудовлетворенность собой);
- фазы резистенции (эмоционально-нравственная дезориентация, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей, расширение сферы экономии эмоции);
- фазы истощения (эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность или деперсонализация, эмоциональный дефицит, психосоматические и психовегетативные нарушения) [8].

В 2021 г. было проведено исследование, в котором приняли участие 130 студентов медицинской академии с 1-6 курс, ординаторов, разных факультетов. Для изучения СЭВ использовалась «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Данная методика позволяет определить, к какой фазе развития стресса относятся основные симптомы сгорания и, конечно, диагностировать эти симптомы. По количественным показателям, которые были подсчитаны для всех трех фаз формирования синдрома «выгорания», по смысловому содержанию результатов.

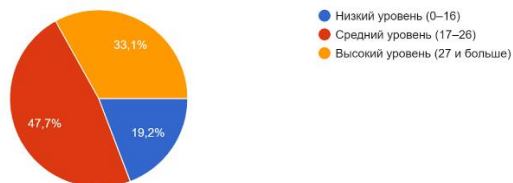
Курс
130 ответов



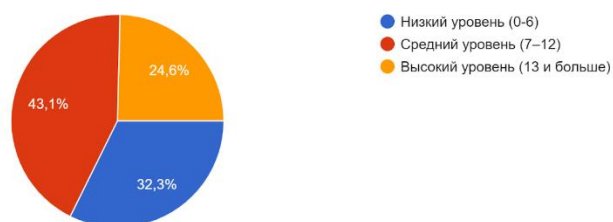
Факультет
130 ответов



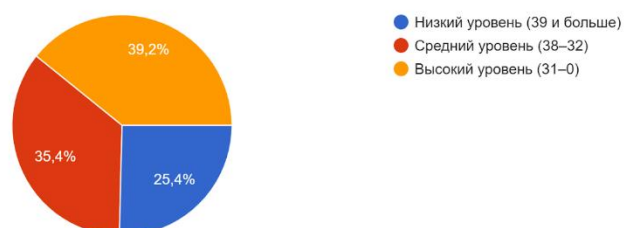
Эмоциональное истощение
130 ответов



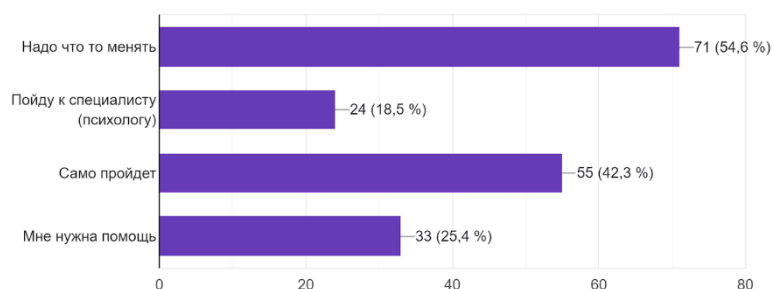
Деперсонализация 130 ответов



Редукция личностных достижений 130 ответов



Какой вывод вы можете сделать? 130 ответов



В плохом настроении и общем чувстве усталости как правило, студенты-медики видят коренные причины своего гнева. Симптомы эмоционального истощения проявляются на физическом уровне усталостью и утомлением, на эмоциональном уровне – притуплением эмоций и эмоциональной замкнутостью, на поведенческом уровне – равнодушием к еде, снижением физической и даже интеллектуальной активности через потерю интереса к обучению и участию в практической деятельности. Синдром эмоционального истощения проявляется в виде низкой социальной активности и потери интереса к хобби, что свидетельствует о

влиянии эмоционального истощения на социальную сферу. Объяснение причин эмоционального истощения осуществляется с использованием различных подходов.

Эмоциональное истощение у студентов-медиков вызывается внутренними и внешними факторами. К внешним факторам относятся социально-психологические особенности деятельности и учебной среды. Обычно это относят к внутренним факторам, таким как повышение активного восприятия и эмпатии, что связано со спецификой выбранной профессиональной сферы. Эмоциональное выгорание у студентов-медиков характеризуется прохождением нескольких стадий - напряжения, сопротивления и истощения. На процесс эмоционального истощения серьезно влияет тот факт, что выбранная студентами профессия не соответствует их ожиданиям.

Студенты, вовлеченные в ночное дежурство и работающие длительное время в контакте с больными, в силу остроты переживаний и сопереживания более склонны к эмоциональному выгоранию. При обострении этого состояния у студентов-медиков часто возникают мысли о прекращении обучения в вузе.

Для достижения этой цели каждому студенту необходимо овладеть навыками переопределения жизненных приоритетов, внесения коррективов в повседневную жизнь и образ жизни в целом. Наиболее полезными навыками с точки зрения профилактики синдрома эмоционального выгорания являются умение рационально распределять тренировочные нагрузки, объективно рассчитывать свои силы, умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. В процессе обучения студентов медицинских вузов они должны осознавать основную мысль о том, что весь смысл их жизни не в учебе. При этом очень важна роль окружающих студента-медика людей, способных вовремя заметить симптомы деформации его личности, донести до него эту мысль и

способствовать своевременному внесению корректив в жизнь студента-медика будущий доктор. Из последней таблицы видно, что увидев результат обследования, студенты понимают, что нужна помощь психолога, нужно что-то менять.

Выводы: В целом по итогам тестов можно сказать, что в студенческой среде существует эмоциональное истощение. Риск развития СЭС выше у студентов с высокими баллами успеваемости. Проблема эмоционального истощения востребована и требует дальнейшего изучения и совершенствования. Гипотезой нашего исследования послужило научно-обоснованное предположение о том, что занятия спортивными играми (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон) с элементами профессионально-прикладной физической подготовки в подготовительной части тренировки для студентов, испытывающих психоэмоциональное выгорание, окажет профилактическое действие.

Список литературы:

1. Абуева Э.М., Гаврилова К.С., Королёва Л.Ю., Осколкова В.Р., Костина М.С. ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГОДА ИХ ОБУЧЕНИЯ // Международный журнал экспериментального образования. – 2020. – № 3. – С. 42-46;
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб., 2004. 474 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 336 с.
4. Мирошникова А.Н., Петрова С.Ю., Гаськов А.В. // Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов специальной медицинской группы // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 13. С. 73-76.

5. Мирошникова А.Н., Намжилон Д.Г., Жимитдоржиева Т.Б.
//Педагогические аспекты физического воспитания и мотивация студентов
//Педагогика высшей школы. 2018. № 2 (12). С. 17-20.