

**Кленникова Татьяна Васильевна**

старший преподаватель

**Князева Татьяна Ивановна**

старший преподаватель

**Михайлина Ольга Анатольевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет

им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

## **СИНДРОМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

### **У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА**

*Аннотация: в статье рассмотрена профилактика психоэмоционального выгорания студентов-медиков с использованием средств и методов физической культуры в процессе обучения. Психоэмоциональное выгорание может возникнуть у специалистов целого ряда профессий, которое проявляется в неспособности человека сдержать в себе свои эмоции и приводит к истощению организма, что в большинстве случаев приводит к эмоциональному стрессу. Негативные признаки профессиональной деформации личности чаще всего проявляются у специалистов, связанных с медициной. В таком напряженном состоянии невозможно качественно выполнить свои должностные обязанности. Эти же симптомы психоэмоционального выгорания могут также наблюдаться у студентов-медиков в процессе обучения в медицинском вузе. Нарастание этого выгорания и нехватка профилактических мер приводят к тяжелым последствиям для обучающихся, в том числе и к мыслям об суициде.*

*Ключевые слова:* образование, психоэмоциональное выгорание, студенты-медики, профессиональная деформация.

Во многих источниках и публикациях можно найти исследования по синдрому эмоционального выгорания в ряде профессий и специальностей [2; 4]. В

современном мире у человека в процессе трудовой, образовательной деятельности наблюдается проявление эмоционального выгорания из-за чрезмерного общения и контактирования со множеством разных людей.

В профессии, где происходит контакт между людьми, наиболее часто проявляются признаки деформации личности. Отсутствие эмоций в ответ на психотравмирующие факторы при синдроме эмоционального выгорания рассматривается как механизм психологической защиты. Психосоматическим расстройствам подвержены многие профессии, но именно медики чаще всего испытывают эмоциональное выгорание. Постоянный стресс, связанный с профессией, вызывает безразличие к своей работе, ухудшение самочувствия, нарастание конфликтов как на работе, так и дома.

После опроса у студентов 1, 2, 3 курсов Воронежского государственного медицинского университета установили, что почти 68% студентов подвержены эмоциональному выгоранию. Крайняя степень эмоционального выгорания отмечается у 23% обучающихся, а высокая степень синдрома проявляется у 60% и только у 17% студентов-медиков по опросу психоэмоциональное состояние находится в нормальном балансе. Наибольшее количество студентов подверженных синдрому наблюдается у студентов старших курсов. Обучающиеся первого курса относятся проще к проблемам, они еще не до конца понимают степени ответственности, а студенты третьего курса имеют ярко-выраженный синдром эмоционального выгорания.

В вузе не всегда рационально составляется расписание, учебная нагрузка с каждым годом увеличивается, все это может спровоцировать повышение уровня эмоционального выгорания. Студентам-медикам необходимо усвоить огромный поток учебной информации, освоить современные технологии обучения, принимать участие в общественных мероприятиях. Некоторые ученые рекомендуют учитывать индивидуальные особенности обучающихся, их возраст, пол, применять различные средства и методы профилактического характера. Студентки-девушки наиболее подвержены фактору риска получения стресса.

Анкетирование студентов-медиков, педагогическое наблюдение, анализ литературных источников показали, что эмоциональное выгорание может начаться на стадии обучения в вузе. Все более актуальнее становится эта проблема, поскольку от теоретических занятий обучающиеся переходят к клинической работе с больными, что обуславливает усиление негативных переживаний. Все эти факторы способствуют нарастанию стресса, снижается уверенность в себе, обучающиеся начинают задумываться о правильности выбора будущей профессии. К концу второго курса обучения 32% студентов-медиков разочаровываются в выбранной профессии [3].

По данным исследования выявлено, что 68% обучающихся в медицинском вузе испытывают психоэмоциональное выгорание; это состояние тесно связано с началом медицинской практикой и общением с пациентами. Психоэмоциональное выгорание у студентов-медиков может наблюдаться на физическом, эмоциональном и когнитивном уровнях [1]. Усталость и истощение можно наблюдать на физическом уровне; утрата интереса к проведению досуга и отстраненность, плохой аппетит, уменьшается любой вид двигательной активности, все это проявление синдрома на эмоциональном уровне; когнитивный уровень проявляется в потери заинтересованности в учебе.

Подрабатывающие студенты, имеющие контакт с больными, из-за остроты переживаний и сочувствие, чаще подвержены эмоциональному выгоранию. При обострении этого симптома у студентов-медиков часто возникают мысли о том, чтобы оставить учебу в вузе. Статистика свидетельствует о тесной взаимосвязи между синдромом и суициальными проявлениями.

Для того, чтобы справиться с синдромом эмоционального выгорания, нужно учитывать два показателя:

- 1) индивидуальные особенности обучающихся;
- 2) организационные меры профилактики.

На индивидуальном плане требуется активная позиция в изучении и определении симптомов стресса, применение приемов саморегуляции после консультации специалистов. Выполняя рекомендации по профилактике, студенты часто

подвержены стигматизации, это связано с тем, что они не хотят, чтобы другие коллеги знали об их синдроме.

Организационные меры профилактики посредством физической культурой и спортом можно использовать спортивные и подвижные игры с элементами профессионально-прикладной физической подготовки, а также эстафеты. Обучающиеся активно проявляют себя в команде, с удовольствием принимают участие в эстафетах. Это дает возможность отвлечься от других мыслей и проблем, почувствовать себя ребенком. Спортивные, подвижные игры, эстафеты благоприятно влияют на организм обучающихся, способствуют развитию физических качеств, снижают синдром эмоционального состояния. После занятий физической культурой по опросу студентов-медиков у большинства занимающихся улучшается настроение, повышается трудоспособность.

У большинства студентов обучающихся в медицинском вузе отмечается психоэмоциональное выгорание в процессе обучения. Физическая культура является одним из эффективных методов профилактики психоэмоционального выгорания.

### ***Список литературы***

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.
3. Есеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Есеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Конник Г.А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г.А. Конник, В.А. Темченко, Т.Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – №4. – С. 68–73.

**Tatyana V. Klennikova**

senior lecturer

**Tatyana I. Knyazeva**

senior lecturer

**Olga A. Mihajlina**

senior lecturer

FSBEI of HE "N.N. Burdenko Voronezh State Medical University"

of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation

Voronezh, Voronezh Region

## **OCCUPATIONAL BURNOUT AMONG MEDICAL STUDENTS DURING LEARNING PERIOD AND ITS PREVENTION**

*Abstract: the prevention of occupational burnout among medical students with the use of means and methods of physical culture during their learning period is examined in the article. Occupational burnout, that appears in person's inability to restrain one's emotions which leads to the exhaustion of one's organism, may emerge among specialists of various professions which in most cases leads to psychologic stress. Negative symptoms of professional hazard most commonly appear among medical workers. Same symptoms of occupational burnout may also appear among medical students during their learning period. This burnout build-up and the lack of preventative activities lead to serious consequences for students including suicidal thoughts.*

*Keywords:* education, occupational burnout, medical students, professional hazard.

### **References**

1. Dianov, D. V., & Radugina, E. A. (2012). Fizicheskaiia kul'tura. Pedagogicheskie osnovy otnosheniia k zdorov'iu., 184. M.: KnoRus.
2. Malikov, N. N., & Barchukov, I. S. (2013). Fizicheskaiia kul'tura: Uchebnik dlia studentov uchrezhdennii vysshego professional'nogo obrazovaniia., 528. M.: ITs Akademiia.

3. Eseev, Iu. I. (2012). Fizicheskaiia kul'tura: Uchebnoe posobie., 444. Rostov n/D: Feniks.

4. Konnik, G. A., Temchenko, V. A., & Usova, T. E. (2009). Sovremennye tenuentsii organizatsii fizicheskogo vospitaniia studentov. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostei, 4, 68-73.