(cc) BY

Балтримас Влада Сергеевна
студентка
Билалова Адиля Алмазовна
Студентка
Научный руководитель
Пушкина Клара Владимировна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация*: в статье раскрывается тема синдрома эмоционального выгорания среди студентов медицинского факультета. Проведено исследование, направленное на выявление наличия признаков эмоционального выгорания среди студентов. Полученные данные позволили определить уровень эмоционального выгорания, выявить различные их проявления.*

Ключевые слова*: синдром эмоционального выгорания, стресс, студенты-медики, медицина, психология.*

Известно, что обучение в вузе представляет для студентов серьезную психофизиологическую нагрузку. Воздействия вызывают хроническую активацию стрессорных механизмов, постоянное умственное напряжение, особенно выраженное в период экзаменационных сессий, гиподинамия, дефицит времени, неупорядоченное питание [1, с. 48–52; 4, с. 152–156]. Следует отметить, что эмоциональное выгорание очень сильно влияет на человека, подрывая его здоровье и желание работать, и более опасно в начале своего развития, т. к. не осознает опасность его симптомов. Поэтому проблема эмоционального выгорания является востребованной и требует дальнейших исследований и доработок.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Синдром эмоционального выгорания – это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате постоянного стресса, негативная реакция на длительное обучение, и многое другое, что в конечном итоге приводит к разочарованию, отсутствию мотивации и снижению результатов.

В.В. Бойко дает следующее определение: эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействиях [2, с. 286].

Учеба представляется для нас, как «тяжелая работа», которая может отразиться на психоэмоциональном и физическом состоянии – огромное количество информации, постоянный стресс, переживания, недостаток времени и отдыха, вечная гонка за мотивацией и продуктивностью, «прыжки» выше головы, учеба, успех, заработок приводят к истощению организма как физически, так и психически [7, с. 240]. В современном мире, жить по времени планирования и не выходить за их пределы, сейчас «модно» быть как белка в колесе. Так и завелось, что уже в осознанном возрасте не могут жить без четкого плана, где нет времени для отдыха. Мы сильно привыкли стараться быть успешными и делать всё лучше всех. Это то, что требуют от себя многие студенты на постоянной основе.

Таким образом многие студенты не наслаждаются тем, что делают, а лишь требуют от себя результат. Причём не только в одной сфере, а во всех. В один момент наш организм начинает давать сигналы, что пора немного отдохнуть. Даже если учиться с интересом, в любой момент студенты начинают «перегорать как лампочки».

Кроме учебы, у каждого есть личная жизнь, проблемы, которые так же являются одними из первых причин. Человек терпит, сдерживает себя, как будто в такие моменты происходит отключение эмоций, а весь этот стресс превращается в один огромный комок. Когда мы теряем мотивацию, смысл работы, вовлеченность, нам кажется, что слишком много бесполезных действий и рутины- то мы падаем в состояние «не хочу». Это усиливает усталость и ощущение собственной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

несостоятельности. В этот момент можно заметить, как человек «сгорает» на глазах. То есть раньше он предлагал какие-то идеи, активно участвовал в жизни университета, а теперь от всего этого остался только пустой взгляд. Полностью исчезают положительные эмоции, появляется отстранённость в обществе, возникает тревожность, резкая реакция на критику, открытое проявление антипатии, равнодушие ко всему, потеря интереса, полное безразличие. Студентов не привлекает прогулки с друзьями, любимые фильмы, вообще даже идея сходить куда-нибудь и сделать что-то интересное. Скука, сопротивление идти по утрам на учебу, опоздания, подверженность несчастным случаям – это самые главные изменения в поведении человека, который потерял смысл в своём деле. Конечно же, это отрицательно влияет на здоровье: нарушение сна, изменение аппетита, утомляемость, снижение иммунитета. Вот все явные причины того, что человек действительно выгорел.

Нами было проведено исследование, направленное на выявление наличия признаков эмоционального выгорания у студентов медицинского факультета. В тестировании приняли участие 75 студентов медицинского факультета. В тесте нужно было ответить на 11 вопросов с 4 вариантами ответа и 2 вопроса, на которые требовался развернутый ответ.

Исследование показало следующие результаты студентов:

1. Неорганизованностью учебы не довольны 86,7% из общего количества студентов. Здесь им не нравится, что чаще всего между парами большие перерывы, а сам учебный процесс продолжается чуть ли не до ночи. Так же иногда в один день ставят сразу несколько сложных предметов. По мнению Дж. Виткины нечеткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация наличие в ней мелких подробностей, противоречий, с которыми связана учебная деятельности так же влияет на психическое состояние студентов [3, с. 196].

2. Практически нет выходных, после учебы 60% студентов чувствуют себя «как выжатый лимон», постоянные задания, где требуется искать информацию в 90% случаев самим.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Влияние среды, в которой студент учится и от того, как его воспринимают одногруппники и преподаватели. Если нет поддержки и одинаковых взглядов в коллективе, присутствуют упреки и критика, то в такой обстановке очень трудно настроиться. Так же следует отметить, что 46,7% не хотят принимать критику в свой адрес. Нередко критикуемый испытывает сильный стресс и диссонанс, особенно когда уверен, что делает все хорошо, а окружающие убеждают его в обратном.

4. Постоянное угрызение совести, что можно еще лучше. Самокритика за оценку, ниже желаемой, за несданный зачет или экзамен.

5. Ежедневное однообразие влияет на настроение и на дальнейшее обучение, поэтому 68% студентов часто испытывают стресс и пребывают в подавленном настроении, 69,3% стали менее продуктивны в последнее время, 44% обучающихся чувствуют угнетенность и апатию.

7. Если студенты не видят результатов своей работы, либо результат очень длительный и размытый, то они и выгорают не «от своих» задач. Либо же наоборот, студент, от которого требуют постоянных результатов.

Далее приведены ответы студентов на вопросы:

1. «Что способствует выгоранию?» Однообразная учебная деятельность и плохой подход к организации отдыха, сильное давление со стороны родных и преподавателей, не то направление и вид деятельности, массовость (большой объем) работы в короткий срок, за 10 минут добраться с одного корпуса до другого корпуса, переживания собственной несостоятельности, частые переходы от очного обучения к дистанционному формат.

2. «Как бороться с эмоциональным выгоранием?» Найти источник расслабления и успокоения, наладить режим, распределять все обязанности в течение дня, разговаривать чаще с родными, поговорить с внутренним «я» и решить возникшую проблему, отвлечься от постоянной рутины и работы с помощью хобби, прогулки на свежем воздухе, высыпаться, снизить план выполнения работы, занятие физическими упражнения, танцами, слушать музыку.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело. Каждая стрессовая ситуация из учебного процесса оставляет глубокий след в душе. Студенты с этим довольно опасным синдромом очень ранимы. Они тяжело переживают поражения, любое замечание вызывает в них глубокое разочарование недовольство собой. Постепенно эмоционально -энергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к приемам психологической защиты [6, с. 217–221].

Неорганизованность учебы. Здесь студентам не нравится, что чаще всего между парами большие перерывы, а сам учебный процесс продолжается чуть ли не до ночи. Так же иногда в один день ставят сразу несколько сложных предметов. Нечеткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация наличие в ней мелких подробностей, противоречий, с которыми связана учебная деятельности так же влияет на психическое состояние студентов [5, с. 196–200].

Влияние среды, в которой студент учится и от того, как его воспринимают одногруппники и преподаватели. Если нет поддержки и одинаковых взглядов в коллективе, присутствуют упреки и критика, то в такой обстановке очень трудно настроиться на нужный лад. Постоянное угрызение совести, что «ты можешь лучше». Самокритика за оценку, ниже желаемой, за несданный зачет или экзамен. Если студенты не видят результатов своей работы, либо результат очень длительный и размытый, то они и выгорают не «от своих» задач. Либо же наоборот, студент, от которого требуют постоянных результатов.

Многие студенты и сами не знают, как правильно бороться. Но исходя из их ответов, а также изучив некоторые источники, мы пришли к следующим рекомендациям:

1. Распределять нагрузку равномерно в течение дня. И обязательно делать перерывы между работой. Выделять полноценный день отдыха. Никакой работы, только веселое и интересное времяпрепровождение. Поход в кино, в театр, выставки, прогулки на свежем воздухе, шоппинг, встреча с друзьями, время с

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

семьей и многое другое. И главное, помнить, в ресурсном состоянии можно сделать куда больше работы и получить большой отклик, нежели работать без остановки.

2. Не переусердствовать. Важно найти баланс между учебой и отдыхом. Если «слишком сильно» учиться вначале, можно заработать выгорание, в результате чего желание открывать учебник пропадёт окончательно. Всё нужно делать в меру.

3. Важна организация здорового образа жизни: спорт, правильное полноценное питание, здоровый сон, больше свежего воздуха.

4. Не стремиться абсолютно во всем быть «первым».

5. Владеть навыками медитации и релаксации.

Мы пришли к выводу, что действительно более 50% студентов находятся на грани эмоционального выгорания. Студенты-медики находятся в постоянном стрессе, а из-за этого страдает не только нервная система, но и иммунитет, который понижается, и что в общем итоге приводит к серьезным заболеваниям.

Так же университет, в первую очередь, должен заботиться о своих обучающихся, проводить тренинги, классные часы, расслабляющие мероприятия. Но и при все этом каждый студент должен понимать, что помочь ему может только он сам. Нужно осознавать, что в состоянии эмоционального предела не следует заставлять себя делать какую-либо работу, это не принесет совершенно никакой пользы. Следует давать себе отдых и относиться ко всем делам намного проще.

Развитие синдрома эмоционального выгорания сопровождается повышением тонуса симпатической нервной системы и индекса напряжения сердечно-сосудистой системы, что характеризует увеличение уровня стресса у испытуемых. Независимо от состояния стресса у студентов – выпускников снижен уровень адаптивности и низкий уровень депрессии.

Многие студенты не наслаждаются тем, что делают, а лишь требуют от себя результат. Жизнь надо жить. И нужно видеть всё, что происходит вокруг. А чтобы достичь успеха, нужно не просто хотеть его достичь, нужно любить сложности на пути к этому успеху.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Маннибаев, А.Е. Северин [и др.] // Гигиена и санитария. – 2005. – Т. 3. – С. 48–52.

2. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. – СПб.: Речь, 1997. – 286 с.

3. Виткин Дж. Женщина и стресс. Мужчина и стресс. – СПб.: Речь, 1995. – 196 с.

4. Евдокимова Н.А. Влияние дневного сна на физическое и психическое состояние человека / Н.А. Евдокимова, П.В. Сергеева, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2021. – С. 152–156.

5. Егорова К.А. Эмоциональное выгорание среди преподавателей / К.А. Егорова, А.В. Никифорова, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 196–200.

6. Исмонов Т.А. Влияние индивидуальных психологических отличий студентов на предрасположенность к психическим расстройствам / Т.А. Исмонов, И.С. Беннер, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2021. – С. 217–221.

7. Маршинина Б.А. Клиническая психология в социальной работе. – М.: Академия, 2002. – 240 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)