

ИЗУЧЕНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ - МЕДИКОВ.

Болтаева К.Ш.

Доцент кафедры Медицины университета Alfraganus

boltaevaklara@mail.ru

Tel: +998977810328

Рахимов Баходир Бахтиярович

Доцент кафедры Ташкентской медицинской академии

rakhimov.b.b@gmail.com

Ключевые слова. Психоэмоциональное состояние, депрессия, социальная тревожность, психическое истощение, синдром эмоционального выгорания.

Актуальность научной работы. Известно, что успешная подготовка будущих специалистов-медиков к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к их психофизиологическим возможностям, личностным качествам. И далеко не всегда эти нагрузки соответствуют уровню психоэмоциональной готовности студентов, учитывают их уровень здоровья и функциональные резервы. Ведь студенты – особая социальная группа, наиболее подверженная воздействию таких факторов, как нервно-эмоциональное напряжение и социальная незащищенность. Напряженность выпускных экзаменов за среднюю школу, вступительные экзамены в вуз, смена привычного образа жизни отрицательно отражаются на их здоровье и качестве жизни. В последнее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи [1].

Методы: Психоэмоциональное состояние 100 студентов (62 девушек и 38 юношей) 2 го курса медицинского факультета университета Альфраганус

изучены с помощью теста эмоционального благополучия, состоящего из 28 вопросов, двух психологических тестов по картинам и опросным методом.

Результаты В процессе опроса было выявлено, что 20 % студентов подвержены депрессии, у 25% студентов выявлена социальная тревожность, у 20% студентов выявлены проблемы со сном, у 35 % студентов определено состояние психического истощения.

С помощью психологического теста картины лес- город было выявлено, что 75% респондентов общительные и целеустремлённые, но у них имеются скрытые тревоги, с которыми надо разобраться. А 25% являются романтиками и мечтателями, сосредоточены на своем внутреннем мире и часто пребывают в своих фантазиях.

Проведение психологического теста картины водопад – девушки показал, что 80% респондентов это уставшие, морально истощённые люди, подобный жизненный стиль приведёт к стрессу и эмоциональному выгоранию. 20% оказались внимательными и сконцентрированными. Такие люди имеют прекрасную память и творческий склад ума, у них развито воображение и художественный вкус.

Обсуждения. Известно, что успешная подготовка будущих специалистов-медиков к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к их психофизиологическим возможностям, личностным качествам. И далеко не всегда эти нагрузки соответствуют уровню психоэмоциональной готовности студентов, учитывают их уровень здоровья и функциональные резервы. Ведь студенты – особая социальная группа, наиболее подверженная воздействию таких факторов, как нервно-эмоциональное напряжение и социальная незащищенность. Напряженность выпускных экзаменов за среднюю школу, вступительные экзамены в вуз, смена привычного образа жизни отрицательно отражаются на их здоровье и качестве жизни. Высокая интенсивность «знаниевых» нагрузок, монотония, частые стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов, с одной стороны, а с другой – низкий уровень психологической культуры, личностные девиации,

психофизиологические и вегетативные особенности, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть студентов-медиков страдает стресс-индуцированными расстройствами [2]. Студенческая жизнь полна стрессогенных ситуаций, преобладающими причинами которых, по мнению большинства из 100 опрошенных респондентов, являются: 1) большая учебная нагрузка, 2) страх перед будущим, 3) нежелание учиться или разочарование в профессии. В целом, высокий уровень умственного и психо-эмоционального напряжения, новые организационные требования, частые нарушения режима труда, отдыха и питания студенческой молодежи, повторные стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов, а также личностные девиации, психовегетативные особенности приводят к срыву процессов психической адаптации студентов, развитию стресс-индуцированных психосоматических расстройств. При этом одно из первых мест в расстройствах здоровья студентов-медиков занимают психиатрические проблемы, стресс-обусловленные расстройства адаптации, в частности – синдром эмоционального выгорания [3].

Выводы Подводя промежуточный итог, можно отметить 2 важных, на наш взгляд, положения: 1) проявления СЭВ чрезвычайно разнообразны и для конкретного индивидуума всегда представляют собой специфический «кластер» их индивидуального сочетания; 2) ведущим компонентом СЭВ является нарушения эмоциональной регуляции, снижение эмоциональной устойчивости.

Необходимо разработать рекомендации по коррекции учебного процесса и основных андрагогических принципах организации обучения и решают задачи, во-первых, активного включения студентов в учебный процесс, повышения качества образования, во-вторых, профилактики развития синдрома эмоционального выгорания и сохранения психофизиологического здоровья студентов, в-третьих, расширения образовательного пространства, содействуя не только профессиональному

становлению будущих врачей, но и социализации личности.

Использованная литература:

1. Агаджанян Н.А., Пономарева В.В., Ермакова Н.В. Проблема здоровья студентов и перспектива развития // Материалы 1-й Всероссийской науч. конференции «Образ жизни и здоровье студентов». М., 1995. С. 5–9.
2. Анциферова Л.И. Условия деформации личности // Новые исследования. М., 1998. С. 32–38. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1995. № 1. С. 54.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999. Бордовская Н.В. Педагогическая системология. СПб., 2009. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов вузов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). 2011. Спец. вып. Материалы круглого стола «Экология человека: на пути становления гуманитарных образовательных технологий». С. 26–45.