

3. Значительная часть студентов с низкой склонностью относится к ГомГМУ – 17 (68 %); наименьший процент – 6 человек (24 %) – у студентов ГрГМУ; одновременно 10 (40 %) респондентов принадлежит ВГМУ и 11 (44 %) – БГМУ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дементий, Л. И. Социально-психологические и личностные факторы риска девиантного поведения / Л. И. Дементий, В. Е. Купченко, М. В. Криворучко // Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск, 2018. – 206 с.
2. Узеиров, А. А. Девиантные формы поведения личности: учеб.- метод. пособие / А. А. Узеиров. – Ростов: ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, 2017. – 30 с.

УДК 613.86:378-057.875(476.2-25)

И. А. Грудько, А. Г. Героимова, А. Н. Налетько

Научный руководитель: ассистент Т. П. Пицко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Г. ГОМЕЛЯ

Введение

Эмоциональное выгорание – состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение. Синдром эмоционального выгорания был описан американским психиатром Фрейденом в 1974 году. Данный термин ввели для характеристики психологического состояния людей, чья деятельность связана с постоянным эмоциональным напряжением. В настоящий момент выгорание включено в международную классификацию болезней 10 пересмотра под кодом Z73 «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни» [1].

Цель

Оценить наличие синдрома эмоционального выгорания у студентов высших учебных заведений г. Гомеля.

Материал и методы исследования

Было проведено онлайн исследование с использованием составленного нами опросника (за эталон был взят тест «Диагностика эмоционального выгорания» В. Бойко) [2], для выявления синдрома эмоционального выгорания и степени его выраженности. В опросе приняли участие 257 студентов различных курсов четырех ВУЗов г. Гомеля: Гомельского государственного медицинского университета, Гомельского государственного технического университета имени П. О. Сухого, Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, а также Белорусского государственного университета транспорта.

Респондентам были даны следующие варианты ответов «часто», «почти всегда», «редко», «почти никогда». Каждый ответ обозначался цифрой: «почти никогда» – 0; «редко» – 1; «часто» – 2; «почти всегда» – 3.

Статистическая обработка результатов проводилась при помощи программного обеспечения триал версия Statistica 13.4 en. В связи с тем, что нулевая гипотеза была отклонена, использовались непараметрические методы статистического анализа. Сравнение между группами проводили с использованием теста Манна – Уитни. Статистически значимыми результаты считались при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Было опрошено 257 человек, из них мужчин – 117 человек (45,5 %), женщин – 140 человек (54,5 %). Респонденты были разделены на три группы в зависимости от возраста: 17–20 лет ($n = 187$; 72,8 %); 21–30 лет ($n = 68$; 26,5 %); 30 лет и старше ($n = 2$; 0,7 %).

Ответы «часто», «почти всегда» выбирался преимущественно женщинами, мужчины чаще отвечали «редко», «почти никогда».

138 студентов (53,7 %) часто и 44 студента (17,1 %) почти всегда чувствуют себя эмоционально опустошенными к концу рабочего дня. При изучении ответов по половому признаку среднее значение ответов у мужчин было 2,68, у женщин – 2,96 (при сравнении двух групп $p = 0,003$). Это указывает, что женщины чаще чувствуют себя эмоционально опустошенными, нежели мужчины.

Также мы выявляли влияет ли стресс на сон студентов. Распределение ответов на вопрос «Вы плохо засыпаете из-за переживаний, связанных с учебой?» следующее: 28 % студентов (73 человека) часто плохо засыпают из-за переживаний, однако 46 % (117 человек) испытывают это достаточно редко. При анализе результатов по гендерному признаку получились следующие результаты: среднее значение ответов мужчин – 2,1, женщин – 2,35 ($p = 0,019$). Проблемы со сном встречаются чаще у женского пола. Хотя процент студентов, у которых учеба влияет на сон, невысокий, негативное влияние на засыпание имеется. Плохой сон приводит к хроническому недосыпу, снижению когнитивных функций и состоянию «разбитости», что напрямую сказывается на успеваемости студента. Низкая успеваемость у тревожных студентов влияет на их сон. Таким образом, создается порочный круг.

Статистически значимые результаты не были получены при изучении ответов на вопрос «Вы чувствуете, что Ваши нервы натянуты до предела?» (среднее значение ответов мужчин – 2,42, женщин – 2,55, $p = 0,2275$). Однако при сравнении ответов мужчин и женщин на вопросы «Вам сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее после рабочего дня?» (мужчины – 2,12, женщины – 2,41) и «Ваша работа/учеба плохо влияет на Ваше здоровье?» (мужчины – 2,18, женщины – 2,54) полученные результаты достоверны ($p = 0,0129$ и $p = 0,00145$ соответственно).

Общеизвестен факт влияния стресса на здоровье человека. Эмоциональное перенапряжение, как правило, сказывается на соматическом состоянии организма. Головные боли, головокружения, отсутствие или повышенный аппетит, колебание массы тела, ухудшение состояния кожи, волос, ногтей, зубов – симптомы переутомления и срочной необходимости в отдыхе.

Эмоциональная нагрузка на учебе, по данным нашего опроса, слишком велика для 121 студента (47,1 %), однако для 87 человек (33,8 %) она не является высокой. Анализ ответов показал, что мужчины и женщины отвечали на вопрос с примерно одинаковым соотношением (2,5 и 2,67 соответственно, данные результаты не являлись статистически значимыми, $p = 0,0914$). Это может быть связано как с высоким порогом чувствительности к нагрузкам, так и с адаптацией студентов к учебной деятельности. Следует сказать, что в результате анализа данных мы выявили, что старшекурсники лучше переносят эмоциональное напряжение и не так реагируют на него, как студенты младших курсов. Это подтверждает процесс адаптации к учебе. Однако не может утверждать того факта, что этим студентам не грозит синдром эмоционального выгорания.

Также на вопрос «После рабочего дня у вас не остаются силы на другие увлечения?». У 120 студентов (46,7 %) часто и у 44 студентов (17,1 %) почти всегда не остаются силы на другие увлечения. При анализе ответов было выявлено, что мужчины чаще отвечали «редко» и «часто» (2,52), а девушки – «часто» и «почти всегда» (2,91; $p = 0,0002$).

Данные ответы указывают на высокую загруженность и переживания студентов, которые истощают их и препятствуют личным увлечениям и хобби. Это может привести к хроническому стрессу и апатии обучающихся.

Также мы получили следующие результаты, узнав у студентов, как часто они срываются на близких из-за стресса: лишь 48 человек (18,7 %) делают это часто, 124 студента (48,2 %) делают это редко или почти никогда (79 студентов, 30,7 %). Причем мужчины делают это реже (1,76), чем женщины (2,06; $p = 0,0014$).

В процессе изучения мы сделали вывод, что синдром эмоционального выгорания интенсивнее выражен в возрастной группе «21–30 лет».

Выводы

Синдром эмоционального выгорания – довольно распространённый феномен, который характерен для лиц любого возраста и пола. Эмоциональное истощение влияет на учебную деятельность, что сказывается на успеваемости студентов, а также на их психологическом благополучии. Изучив данные анкетирования, мы можем предположить, что повышенная тревожность, нарушения сна, эмоциональное истощение, что характеризует синдром эмоционального выгорания, чаще встречается у женщин, чем у мужчин ($p = 0,003$). Причем интенсивнее они выражены в возрастной группе «21–30 лет». Полученные данные могут быть использованы при проведении психообразовательной работы в учреждениях образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Засеева, И. В. Сравнительный анализ синдрома эмоционального выгорания у врачей и медицинских сестер отделения анестезиологии и реанимации в условиях региона / И. В. Засеева, А. С. Татров // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 6. – С. 184–188.
2. Шустова, М. А. Организационные и психотерапевтические подходы к профилактике эмоционального выгорания медицинского работника / М. А. Шустова // *Психическое здоровье человека XXI века*. – 2019. – С. 238–244.

УДК 616.8-008.64-07-057.875

А. Ю. Дедова

Научный руководитель: д.м.н., доцент И. М. Сквиря

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ДИАГНОСТИКА ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВУЗОВ

Введение

В последние годы отмечается увеличение умственных нагрузок в процессе обучения, которые отражаются в изменениях психоэмоциональной сферы некоторых студентов [1]. Важность выявления депрессивных и тревожных состояний у студентов обусловлена темпом и напряженностью учебной деятельности, что предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к социальным и психологическим изменениям и к стрессу. Так, особенность вузовского обучения, совпадает с возрастом наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что, возможно, обусловлено не только биологической природой психических заболеваний, но также значительными стрессовыми нагрузками. Следовательно, актуальным направлением медицины являются психогигиенические исследования студентов и профилактические мероприятия, направленные на предотвращение негативных последствий информационного стресса [2].