

Бабяк И. А., Шпет Д.В.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Научный руководитель: ст. преп. Арзютов Д.М.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Обучение в медицинском университете сопряжено с высоким уровнем психоэмоциональных затрат, колоссальными объемами информации и ответственностью за будущую профессиональную деятельность. Это приводит к хроническому стрессу и развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов-медиков. По данным ВОЗ, здоровье врача является необходимым условием для здоровья пациентов. При этом физическая активность рассматривается как доступный и эффективный буферный механизм, снижающий уровень стресса. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска простых и эффективных средств профилактики СЭВ в студенческой среде, одним из которых является оздоровительная физическая культура.

Цель: на основе анализа научной литературы и опроса студентов оценить влияние регулярной физической активности на профилактику синдрома эмоционального выгорания и сохранение академической успеваемости у студентов-медиков.

Материалы и методы. В работе использованы следующие методы: анализ научной литературы по проблеме эмоционального выгорания (модели Гринберга, Перлмана и Хартмана, Буриша) и онлайн-анкетирование. С помощью онлайн-инструментов проведен опрос студентов БГМУ. Оценивались регулярность физической активности (регулярно — минимум 2 раза в неделю, периодически, отсутствие активности) и динамика успеваемости по сравнению с предыдущим семестром.

Результаты и их обсуждение. В исследовании участвовали студенты 2 курса БГМУ, добровольно согласившиеся на проведение анонимного анкетирования, в количестве 87 человек. Установлено, что регулярно занимаются спортом 36,8% опрошенных, периодически – 35,6%, полностью исключили физическую активность – 27,6%. Для оценки статистической значимости различий между группами был использован критерий достоверности (t) для относительных величин. В качестве порогового значения, свидетельствующего о клинически значимом уровне эмоционального выгорания, был выбран балл ≥ 7 (из 12 возможных).

Доля студентов с высоким уровнем выгорания составила:

- в группе регулярно занимающихся спортом ($n = 33$) — 36,36% ($m = \pm 8,38\%$);
- в группе занимающихся периодически ($n = 31$) — 35,48% ($m = \pm 8,59\%$);
- в группе не занимающихся спортом ($n = 23$) — 43,48% ($m = \pm 10,34\%$).

При попарном сравнении групп были получены следующие значения t -критерия: регулярные занятия и отсутствие занятий — $t = 0,53$; периодические занятия и отсутствие занятий — $t = 0,60$; регулярные и периодические занятия — $t = 0,07$. Все полученные значения t меньше табличного (1,96) при уровне значимости $p = 0,05$, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между группами.

Выводы. Таким образом, несмотря на выявленную тенденцию к снижению доли студентов с высоким уровнем выгорания в группах, занимающихся физической активностью (регулярно, больше 2 раз в неделю), статистически значимого влияния занятий оздоровительной физической культурой на профилактику синдрома эмоционального выгорания в данной выборке не обнаружено. Это может быть связано с недостаточным объемом выборки, особенно в группе не занимающихся спортом ($n = 23$), а также с высокой вариативностью индивидуальных реакций на стресс у студентов-медиков.