

ДОНОЗОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Лях А.В.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

Минск, Беларусь

nastyaluakh@icloud.com

Публикация посвящена донозологической диагностике нарушений психоэмоционального статуса студентов медицинского ВУЗа. Проанализированы уровень стресса, психофизиологический статус, состояние эмоционального выгорания, работоспособность молодых людей. В ходе исследования выявлена необходимость разработки профилактических мероприятий по коррекции образа жизни молодежи, технологий организации обучения с целью поддержания психоэмоционального статуса и сохранения психофизиологического здоровья студентов, расширения образовательного пространства, содействуя не только профессиональному становлению будущих врачей, но и социализации личности.

Ключевые слова: стресс; синдром эмоционального выгорания; психофизиологический статус; работоспособность.

DONOSOLOGICAL DIAGNOSTICS OF DISORDERS PSYCHOEMOTIONAL STATUS OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Lyakh A. V.

Belarusian State Medical University

Minsk, Belarus

The publication is devoted to the prenosological diagnosis of disorders of the psychoemotional status of students of a medical university. Analyzed the level of stress, psychophysiological status, the state of emotional burnout, students' work capacity. The study revealed the need to develop preventive measures to correct the lifestyle of young people, technologies for organizing training in order to maintain the psycho-emotional status and preserve the psychophysiological health of students, expand the educational space, contributing not only to the professional development of future doctors, but also to socialization of the personality.

Keywords: stress; burnout syndrome; psychophysiological status; working capacity.

Актуальность. Необходимость анализа постоянно возрастающего объема информации, накопления знаний и навыков в условиях дефицита времени и психоэмоционального напряжения, оказывает негативное влияние как на соматическое, так и на психическое здоровье молодых людей. Особенно это актуально для студентов медицинских ВУЗов, суммарная учебная нагрузка которых в 1,5-2 раза выше, чем у других специальностей. Интенсивная аудиторная и самостоятельная работа с отсутствием возможности продуктивного отдыха приводят к негативным физическим и эмоциональным реакциям, изменению когнитивных функций, снижению концентрации внимания и академической успеваемости, формированию хронических

заболеваний [1]. Донозологическая диагностика как основа профилактики нарушений психоэмоционального статуса студентов позволит сформировать программу профилактических мероприятий по формированию здоровьесберегающей образовательной среды [2].

Студенческая молодежь, пытаясь объединить учебу, работу, возможность общения с друзьями, близкими, часто испытывают эмоциональный и физический дискомфорт. Повышенная мобилизация внутренних ресурсов, их перенапряжение могут приводить к сбоям в процессах психологической адаптации. Результаты научных исследований указывают на довольно высокую частоту заболевания «стрессовой этиологии» у студентов. По результатам психодиагностического теста Люшера около 40% обучающихся находятся в состоянии умеренного и выраженного стресса. Расчет и оценка коэффициента вегетативного тонуса показали, что около 50% студентов имеют эрготропный тонус, т.е. доминирование симпатической нервной системы, что может указывать на психоэмоциональную и вегетативную напряженность.

Для исследования личности применялся проективный психодиагностический тест Роршаха, результаты которого показали, что более 70% исследуемых имеют проблемы в общении с окружающими, проблемы с самооценкой, склонны подавлять эмоции и держать их в себе [3]. Из них по 66% респондентов имеют низкую самооценку и проблемы в общении с окружающими соответственно, 79,2% - подавляют свои чувства и держат их в себе, 40,1% студентов неспособны идентифицировать себя с реальными людьми. Имеют трудности в сфере межличностных отношений 40% молодых людей.

Высокая учебная нагрузка студентов и достаточно широкий круг взаимодействий (с преподавателями, однокурсниками и др.) могут привести к эмоциональной нестабильности. Экспресс-диагностика формирования синдрома эмоционального выгорания показала, что среди студентов наблюдалось 12,17% с низким, 63,48% со средним и 24,35% с высоким показателем эмоционального выгорания. Средний показатель эмоционального выгорания наблюдался чаще всего у студентов 5 курса более 80%. У около 50% студентов второго и четвертого курсов выявлен высокий показатель эмоционального выгорания.

С целью обоснования коррекционно-восстановительных мероприятий проводилась дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности и результативности учебной деятельности студентов. По данной методике исследовались симптомы следующих психических состояний: монотония, психическое пресыщение, напряженность/стресс, утомление. Анализ степени выраженности утомления студентов выявил, что выраженный индекс имеют более 10% студентов. Оценка степени выраженности монотонии внутри курсов, выявила превалирование умеренных показателей во всех исследуемых группах, однако выраженный показатель встречается у около 15% молодых людей. Оценка индекса пресыщения показала, что у 33% респондентов наблюдается выраженный показатель пресыщения. Анализ данных стресс-индекса показал, что выраженные показатели стресса регистрируются у 22% молодых людей.

Полученные в исследовании данные указывают на необходимость разработки стратегий и методов профилактической работы, направленной на оптимизацию уровня стрессоустойчивости, эмоционального контроля и, как следствие, на повышение работоспособности и успеваемости студентов, их мотивации и желания учиться.

Список литературы

1. Зотова, О. М. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов вузов / О. М. Зотова, В. В. Зотов // Человек и его здоровье. - 2015. - № 4. - С. 108 - 115.
2. Валеология: учебное пособие / Т. С. Борисова [и др.]; под ред. Т. С. Борисовой. - Минск: Вышэйшая школа, 2018. - 352 с.
3. Тест Роршаха: Практическое руководство / Н. К. Рауш де Траубенберг. — М.: Когито-Центр, 2005. — 255 с.