

Героимова А.Г.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ассист. Пицко Т.П.

*Кафедра неврологии и нейрохирургии с курсами медицинской реабилитации и психиатрии
Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель*

Актуальность. 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 под кодом 273 «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью».

Цель: оценить эмоциональное состояние студентов высших учебных заведений г. Гомеля.

Материалы и методы. Нами был составлен опросник, включающий вопросы об эмоциональном состоянии студентов и степени его истощения. В опросе приняли участие 257 студентов четырех ВУЗов г. Гомеля.

Результаты и их обсуждение. Нами было опрошено 257 человек, из них мужчин – 117 человек (45,5%), женщин – 140 человек (54,5%). Возраст участников превалировал в категории «17-20 лет» (187 человек, 72,8%). Возраст 68 студентов (26,5%) вошел в категорию «21-30 лет» и 2 магистранта (0,7%) попали в категорию «30 лет и старше». Большая часть опрошенных студентов обучалась в Гомельском государственном медицинском университете (126 человек, 49%). Далее мы проанализировали ответы на поставленные вопросы. 138 студентов (53,7%) часто и 44 студента (17,1%) почти всегда чувствуют себя эмоционально опустошенными к концу рабочего дня. У 120 студентов (46,7%) часто и у 44 студентов (17,1%) почти всегда не остаются силы на другие увлечения. Ответы на этот 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. 28% студентов (73 человека) часто плохо засыпают из-за переживаний, однако 46% (117 человек) испытывают это достаточно редко. 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. 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. Это может быть связано как с высоким порогом чувствительности к нагрузкам, так и с адаптацией студентов к учебной деятельности. Хорошие результаты мы получили, 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%).

Выводы: по данным нашего опроса у 46,7% студентов часто не остаются силы на другие увлечения. Ответы указывают на высокую загруженность и переживания студентов. 28% студентов часто плохо засыпают из-за переживаний, а эмоциональная нагрузка на учебе, по данным нашего опроса, слишком велика для 47,1% студентов. Старшекурсники лучше переносят эмоциональное напряжение и не так реагируют на него, как студенты младших курсов.