

*А.В. Лях*

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель: ст. преп. А.В. Кушнерук*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*A.V. Lyakh*

**DYNAMICS OF PERFORMANCE INDICATORS  
AND EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS**

*Tutor: senior lecturer A.V. Kushneruk*

*Department of hygiene of children and teenagers*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В данной статье отражен риск формирования синдрома эмоционального выгорания, а также проведена оценка работоспособности среди 211 студентов медицинского ВУЗа.

**Ключевые слова:** работоспособность, эмоциональное выгорание, студенты.

**Resume.** This article reflects the risk of developing a burnout syndrome, as well as an assessment of working capacity among 211 students of a medical university.

**Keywords:** performance, emotional burnout, students.

**Актуальность.** На современном этапе развитие медицинской науки и практики здравоохранения идет высокими темпами. Возрастают и требования к уровню подготовки студентов в течение всего процесса обучения в медицинском ВУЗе. Частые смены программ обучения и способов подачи учебного материала, а также трудоемкая многопрофильная теоретическая и практико-ориентированная подготовка – это лишь немногие из стрессовых факторов, влияющих на эмоциональное состояние студентов и их работоспособность [1].

**Цель:** исследование динамики формирования синдрома эмоционального выгорания и оценка состояния работоспособности у студентов медицинского ВУЗа.

**Материал и методы.** Всего обследовано 211 студентов медицинского ВУЗа. Экспресс-диагностика формирования синдрома эмоционального выгорания проводилась с применением анкеты для определения показателей эмоционального выгорания. Оценка уровня выраженности состояний сниженной работоспособности проводилась по методике ДОРС (А. Б. Леонова, С. Б. Величковская). Статистическая обработка проводилась с помощью программы Microsoft Excel. Достоверность различий исследуемых показателей в сравниваемых группах оценивалась с расчетом  $t$  – критерия Стьюдента. Анализ связи между показателями сниженной работоспособности и эмоциональным выгоранием проводился с использованием произвольных таблиц сопряженности (критерий хи-квадрат).

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования формирования СЭВ показали, что среди студентов наблюдалось 12,32% с низким, 63,51% со средним и 24,17% с высоким показателем эмоционального выгорания (рисунок 1).

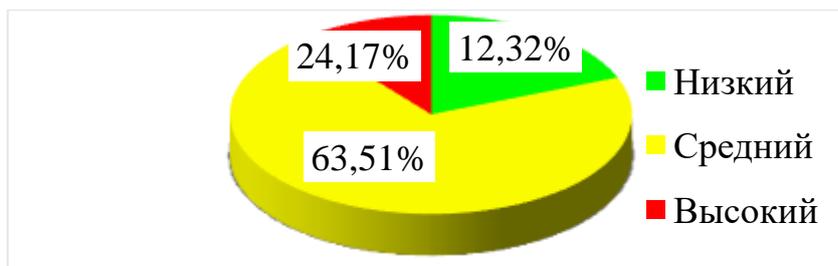


Рис. 1 – Показатель эмоционального выгорания среди студентов

Состояния сниженной работоспособности и результативности учебной деятельности разнообразны, поэтому для обоснования коррекционно–восстановительных мероприятий требуется дифференцированная оценка данных состояний [2]. Анализ степени выраженности утомления студентов выявил преобладание умеренных показателей, на втором месте – низких, на третьем – выраженных, высокого индекса выявлено не было (рисунок 2).

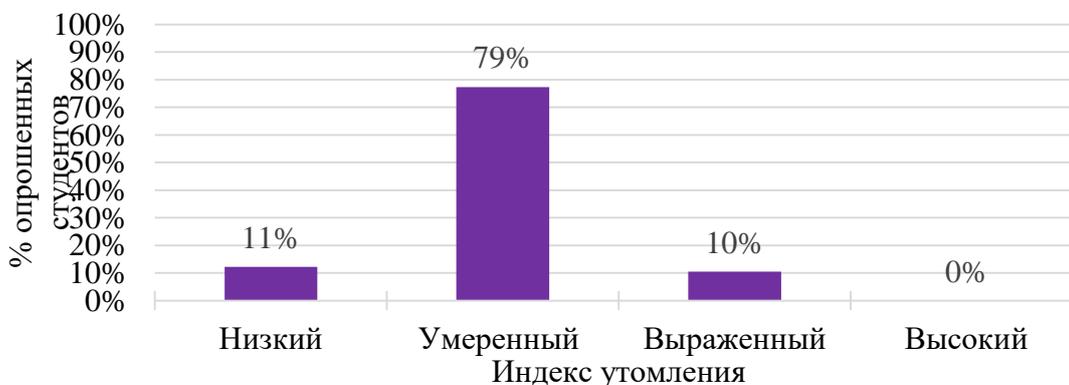


Рис. 2 – Индекс утомления среди студентов

Оценка степени выраженности монотонии внутри курсов, показала значительное превалирование умеренных показателей во всех исследуемых группах. На втором месте - выраженные, на третьем - низкие значения индекса монотонии (рисунок 3).

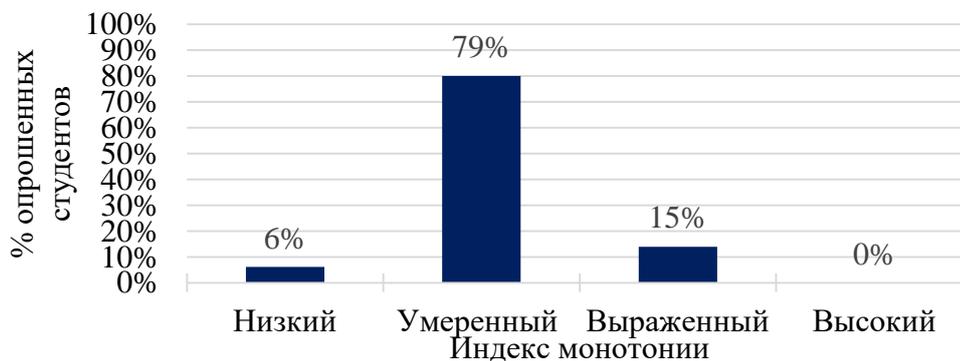


Рис. 3 – Индекс монотонии среди студентов

Оценка индекса пресыщения выявила, что у студентов доминируют умеренные значения (50%), низкие у 13%, однако у 33% респондентов регистрируется выраженный показатель пресыщения и у 4% - высокий. При этом на 2 курсе выраженный индекс пресыщения регистрируется достоверно чаще, чем у студентов 1 курса ( $p < 0,05$ ).

Анализ данных стресс-индекса показал, что умеренные показатели у студентов наблюдаются чаще, выраженные показатели стресса занимают второе место (23%) (рисунок 4). При этом на 1 курсе выраженный индекс стресса регистрируется достоверно чаще, чем на 5 курсе ( $p < 0,05$ ). На 6 курсе выраженный индекс стресса встречается достоверно чаще, чем на 5 курсе ( $p < 0,05$ ).

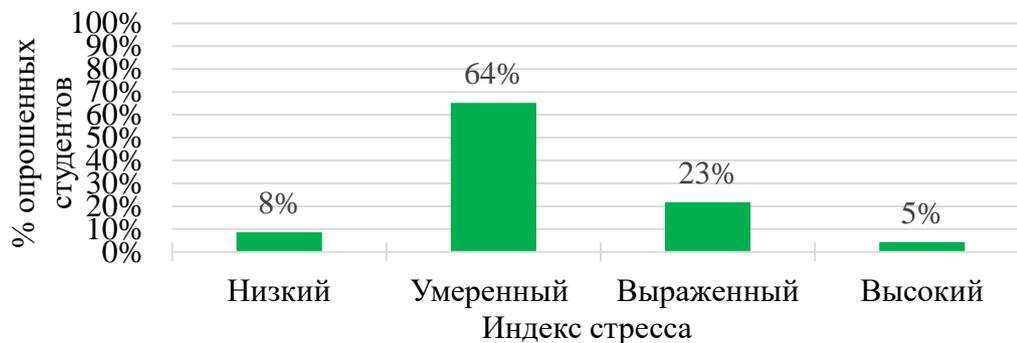


Рис. 4 – Индекс стресса среди студентов

**Заключение.** Высокий показатель эмоционального выгорания, выявленный у около 25% респондентов, указывает на эмоционально-напряженную учебную и коммуникативную деятельность. Выраженный индекс утомления имеют более 10% студентов, индекс монотонии – около 13% студентов, индекс пресыщения – более 30%, индекс стресса – более 20%. Это может указывать на истощение и дискоординацию протекания основных, реализующих деятельность, процессов, развивающихся вследствие продолжительного и интенсивного воздействия учебных нагрузок и в дальнейшем приводит к развитию стресс-индуцированных психосоматических нарушений, снижению качества жизни.

**Информация о внедрении результатов исследования.** По результатам настоящего исследования опубликовано 3 статьи в сборниках материалов, 2 тезиса доклада, получен 1 акт внедрения в образовательный процесс кафедры гигиены детей и подростков.

#### Литература

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. Мороз, М.П. Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека / М.П. Мороз. – СПб.: ИМАТОН, 2007. – 40 с.