

Мороз В.А.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель: ст. преп. Ермакова О.А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск

Актуальность. Студенты-медики относятся к группе высокого риска развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) и хронического стресса в силу высокой когнитивной нагрузки, раннего контакта с темами болезни и смерти. Формирование СЭВ на этапе обучения создает основу для профессионального выгорания у врачей, что снижает качество медицинской помощи. Двигательная активность обладает доказанным стресс-протективным эффектом, однако недостаточно изучена ее дифференцированная роль в профилактике компонентов выгорания у студентов-медиков.

Цель: Оценить эффективность специально разработанных программ двигательной активности, дифференцированных по направленности (аэробно-силовой и психофизической), в снижении уровня стресса и профилактике симптомов эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза.

Материалы и методы. Проведено контролируемое исследование с участием 84 студентов 2–3 курсов, разделенных на три группы:

ЭГ-1 (n=28) – программа аэробно-силовой направленности;

ЭГ-2 (n=28) – программа психофизической разгрузки (йога, дыхательные техники, релаксация);

КГ (n=28) – обычный образ жизни.

Длительность вмешательства – 12 недель (8 недель семестра + 4 недели сессии), занятия 3 раза в неделю по 50 минут. Методы оценки: психодиагностика (MBI-SS, PSS-10, HADS, методика Айзенка), кардиоинтервалография с анализом вариабельности сердечного ритма (BCR), спирометрия. Статистический анализ: repeated measures ANOVA, однофакторный ANOVA, уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. В контрольной группе к концу сессии зафиксирован критический рост эмоционального истощения, стресса и тревоги, а также выраженное напряжение регуляторных систем.

В ЭГ-1 отмечено снижение редукации учебных достижений, стресс не имел значимого роста. В ЭГ-2 выявлено значимое снижение эмоционального истощения и тревоги, повышение парасимпатической активности.

На финальном этапе обе экспериментальные группы достоверно превосходили контрольную по всем шкалам выгорания и стресса. ЭГ-2 показала преимущество в снижении эмоционального истощения и нормализации вегетативного баланса, ЭГ-1 – в укреплении чувства учебной эффективности.

Выводы. Регулярная двигательная активность, интегрированная в учебный процесс, эффективно профилактирует академический стресс и выгорание у студентов-медиков, при этом психофизические программы оптимальны для снижения эмоционального истощения и тревоги, а аэробно-силовые — для повышения чувства профессиональной эффективности. На основании полученных данных рекомендовано внедрение элективных курсов по двигательной активности в медицинских вузах с включением методик саморегуляции.