

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2022
УДК 61:159.9-057.875

К.У. Карабаева¹, Л.Д. Бегалиева¹, А.Т. Ибраева¹, С.К. Какентаев¹, Н.Е. Канатов¹

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

¹НАО «Медицинский Университет Караганды» (Караганда, Республика Казахстан)

*Клара Уаткановна Карабаева – к.х.н., ассоциированный профессор кафедры клинической фармакологии и доказательной медицины НАО «Медицинский Университет Караганды»; электронная почта: karabayeva59@mail.ru; тел.: 8775196 6485

Данная статья представляет собой эмпирическое исследование выявления количества студентов подверженных выгоранию; причины эмоционального выгорания; методы и способы выхода из этого состояния; появление вредных привычек и уровень осведомления студентов о проблеме эмоционального выгорания посредством анкетирования.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, анкетирование, студенты, медицинский ВУЗ, стресс, врач, вредные привычки

Врач – это очень благородная профессия. Она требует высокую ответственность, самоконтроль к себе, дисциплинированность как на работе, так и в повседневной жизни, также умение сопереживать больному. А выбор данной профессии для молодых людей является одним из самых значимых решений в жизни. Поэтому, выбирать профессию врача нужно исключительно по собственному желанию. Многие студенты, проучившись в ВУЗе пять или семь лет со временем понимают, что в процессе работы уже по специальности они не получают максимального удовлетворения даже материально обеспеченными. К выбору будущей профессии нужно относиться очень и очень серьезно. Искреннее желание помогать людям – это удел не каждого. Главной ценностью будущего врача является саморазвитие, мечта и желание помогать другим.

Студенты медицинских ВУЗов чаще всего подвергаются психическому состоянию – эмоциональному выгоранию. Это обусловлено чрезмерной академической нагрузкой, переменной социально-бытовых условий, адаптацией из-за межличностных психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Профессиональное выгорание классифицируется ВОЗ как одно из состояний хронического стресса, связанного с работой или учебой, которое характеризуется некоторыми симптомами:

- чувством истощения энергии или изнеможением;
- мысленным дистанцированием от работы;
- негативизмом или цинизмом по отношению к работе;
- снижением профессиональной эффективности.

Следует дополнительно изучить влияние эмоционального выгорания, академической вовлеченности и их взаимодействия на намерение бросить учебу среди студентов-медиков. В Казахстане и за рубежом исследования в этом направлении являются одним из актуальнейших. К этому факту больше подвержены представители социальных и так

называемых “помогающих” профессий, такие как медицинские работники, социальные работники, менеджеры, психологи и другие [1].

Синдром эмоционального выгорания у студентов проявляется в виде нарастающего безразличия происходящему на занятиях, срыву эмоции в межличностном общении и семье, ощущению неудовлетворенности собой, а в дальнейшем возможно развитие психосоматических заболеваний [2].

Было проведено эмпирическое исследование эмоционального выгорания студентов медицинского ВУЗа (1-6 курсы) с помощью анкетирования с использованием Google-платформы, с дальнейшей статистической обработкой данных.

По результатам проведенного анкетирования в опросе участвовали 150 студентов из них 3 курса – 62,1%, студенты 6 курса – 20,7% и 6,9% студенты – 1 и 2 курса. По факультетам ВУЗа специальности: «общая медицина» – 75,9%, «стоматология» – 10,3%, «технология фармацевтического производства» – 6,9%.



Рисунок 1 – Наличие состояния выгорания

Проблему эмоционального выгорания чаще всего студенты замечали у себя в виде таких признаков: как нарушения сна (25,3%), хроническая усталость (24,7%), раздражительность (20%) и выше перечисленные признаки студенты замечали у себя в последнее время (18%). На вопрос о наличии состояния выгорания большинство опрошенных респондентов ответило отрицательно (36,7%), редко было у (36%) и часто было такое состояние у (27,3%). Из этого можно сде-

лать вывод несмотря на большую загруженность, многие ответили, что они не были в состоянии выгорания. Студенты больше устойчивы к стрессовым ситуациям и способны их преодолевать.

На вопрос появлялись ли у вас вредные привычки из-за выгорания? Если да, то как часто? Среди наших опрошенных (36,7%) предпочитают курение и электронные сигареты, (22,2%) энергетические напитки, а у (18%) нет вредных привычек.

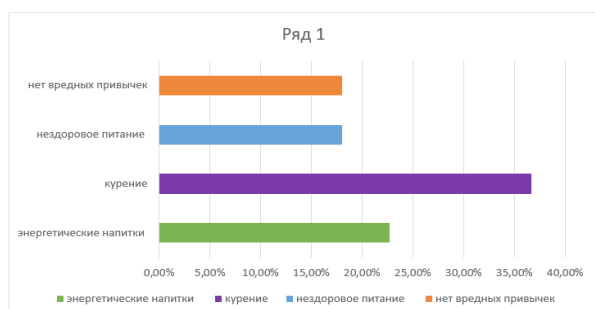


Рисунок 2 – Вредные привычки

С целью узнать осведомлены ли студенты осложнениями выгорания многие отметили депрессию, ОРВИ, АГ, мигрень (81,3%), сердечная недостаточность (9,3%) и остеохондроз (7,3%).

На вопрос как респонденты справлялись с проблемой эмоционального выгорания большинство выбрали брать тайм-аут и хорошо отдохнуть как самый оптимальный способ выхода из состояния выгорания (38%), (23,3%) выбрали больше общаться с близкими людьми. Остальная половина выбрали уделить время любимым занятиям (19,3%) и (17,3%) сменить место обстановки. Можно сделать выводы, что студенты по-разному искали способы и методы выхода из проблемы эмоционального выгорания.



Рисунок 3 – Способы выхода из проблем эмоционального выгорания

На вопрос обращались ли студенты к помощи психотерапевта или психолога (67,3%) ответили отрицательно, а другая половина положительно (32,7%). Это может свидетельствовать о том, что, находясь в легкой форме выгорания студенты сами могли справиться с этим недугом.

У выгорания имеются по степени тяжести три стадии. 1 стадия – истощение, опустошенность, безразличие к тому что раньше интересовало и даже после отдыха возвращаются симптомы выгорания с началом учебы. 2 стадия – озлобленность, повышенная раздражительность, негативное отношение к обучению, не-

удовлетворенность с собой. 3 стадия – эмоциональная отстраненность и циничность. Больше всего (48,7%), у студентов наблюдается 1 стадия, (23,3%) респондентов замечали симптомы 2 стадии, (16%) ответили, что не относятся ни к какой стадии и (12%) опрошенных студентов находятся в 3 стадии.

С целью узнать какие причины могут спровоцировать выгорание у студентов мы предложили варианты, где (48,7%) выбрали чрезмерную нагрузку, (25%) предпочли остановиться на варианте смена места жительства (переезд в другой город, жить в квартире или в общежитии вдали от родителей) и (18%) из-за конфликтных отношений с преподавателем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам анкетирования мы можем наблюдать то, что большинство опрошенных студентов подвержены выгоранию, студенты чаще всего подвергаются выгоранию из-за чрезмерной нагрузки и смены места жительства, физически и морально не успевают осваивать материалы и впоследствии возникает стресс. Многие студенты, живя в общежитии сталкиваются с проблемами как нехватки личного пространства, неблагоприятными условиями и т.д. Эмоциональному выгоранию среди студентов медицинских ВУЗов должно главным образом придаваться большое значение, так как оно влияет на психоэмоциональное состояние и здоровье будущего врача [3].

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2015. 336 с.
- 2 Перспективы развития в Казахстане балинтовских групп как инструмента профилактики эмоционального выгорания. / А.Б. Бухарова /Международная научно-практическая конференция. Современные проблемы гуманитарных и социальных наук. 63-66 с.
- 3 Об уровне эмоционального выгорания старшеклассников в Казахстане в условиях перехода на новые стандарты и учебные программы. / Ж.О. Жилбаев, Л.С. Сырымбетова, А.К. Мухамедханова /Вестник Карагандинского университета. 4 том. 88 выпуск. 77-81 с.

REFERENCES

- 1 Vodopyanova N. E. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. St. Petersburg, 2015. 336 p
- 2 Prospects for the development of Balint groups in Kazakhstan as a tool for the prevention of emotional burnout. / A.B. Bukharova /International Scientific and Practical Conference. Modern problems of humanities and social sciences. 63-66 p.
- 3 On the level of emotional burnout of high school students in Kazakhstan in the conditions of transition to new standards and curricula. / Zh.O. Zhilbayev, L.S. Syrymbetova, A.K. Mukhamedkhanova /Bulletin of Karaganda University. 4 vol. 88 issue. 77-81 p.

Поступила 06.04.2022

*К. У. Карабаева¹, Л. Д. Бегалиева¹, А. Т. Ибраева¹, С. К. Какентаев¹, Н. Е. Канатов¹
МЕДИЦИНАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТ СТУДЕНТТЕРІ АРАСЫНДА КҮЙІП ҚАЛУДЫҢ ТАРАЛУЫ
¹Қарағанды медицина университеті (Қарағанды, Қазақстан Республикасы)*

Бұл мақала күйіп қалуға бейім студенттердің санын анықтаудың эмпирикалық зерттеуі; күйіп қалудың себептері; осы жағдайдан шығудың әдістері мен тәсілдері; жаман әдеттердің пайда болуы және сауалнама арқылы студенттердің күйіп қалу проблемасы туралы хабардар болу деңгейі.

Кілт сөздер: эмоционалды күйзеліс, сауалнама, студенттер, медициналық университет, стресс, дәрігер, жаман әдеттер

*K. U. Karabayeva¹, L. D. Begaliev¹, A. T. Ibraeva¹, S. K. Kakentaev¹, N. E. Kanatov¹
THE PREVALENCE OF BURNOUT AMONG MEDICAL STUDENTS
¹Karaganda Medical University, (Karaganda, Republic of Kazakhstan)*

This article is an empirical study of identifying the number of students subject to burnout; the causes of emotional burnout; methods and ways to get out of this state; the emergence of bad habits and the level of awareness of students about the problems of emotional burnout through questionnaires.

Key words: emotional burnout, questionnaire, students, medical university, stress, doctor, bad habits