

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ 1,2 КУРСОВ ВГМУ ИМ.  
Н.Н. БУРДЕНКО

Иванова В.А., Бережная Д.А.

Воронежский Государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко, Воронеж,  
email: ei1106@mail.ru

**Аннотация.** Эмоциональное выгорание является одной из актуальных проблем современности. Первокурсники, переходя в новую социальную среду – университет, испытывают стресс. У студентов второго курса, может меняться коллектив, появляются новые учебные предметы, которых раньше не было, что также влияет на эмоциональное состояние обучающегося. Студенты-медики наиболее восприимчивы к эмоциональному выгоранию в связи с большим объемом учебной информации, с ночными дежурствами, недосыпанием, плохим питанием. [1]. Учебный процесс высокой интенсивности приводит к выраженному воздействию стресса на организм студентов-медиков, что проявляется у части из них срывом адаптационных механизмов с дальнейшим нарушением нормального функционирования органов и систем, в том числе и развитием синдрома эмоционального выгорания. Это в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на уровень успеваемости. Цель исследования - определить и сравнить синдром эмоционального выгорания у студентов 1,2 курсов ВГМУ им.Н.Н.Бурденко. Материалы и методы исследования: Проводился опрос у учащихся 1,2 курса, 89 человек, ВГМУ им.Н.Н.Бурденко по тесту В. В. Бойко, состоящего из 84 вопросов, где на каждое утверждение нужно выбрать ответ «Да» или «Нет». Результаты: у первого курса выражены фазы эмоционального выгорания «Резистенция», «Истощение», у второго – «Напряжения», «Истощение». Выводы: первокурсники только начинают испытывать длительный стресс, в то время как у студентов 2 курса, начинается формироваться хронический.

**Ключевые слова:** выгорание, стресс, синдром эмоционального выгорания, студенты, напряжение, резистенция, истощение

BURNOUT SYNDROME IN 1.2-YEAR STUDENTS OF N.N. BURDENKO VSMU

Ivanova V.A., Berezhnaya D.A.

**Annotation.** Emotional burnout is one of the urgent problems of our time. Freshmen, moving to a new social environment – the university, experience stress. For second-year students, the team may change, new academic subjects appear that did not exist before, which also affects the emotional state of the student. Medical students are most susceptible to emotional burnout due to a large amount of educational information, night shifts, lack of sleep, poor nutrition. [1]. The high-intensity educational process leads to a pronounced stress effect on the body of medical students, which is manifested in some of them by a breakdown of adaptive mechanisms with further disruption of the normal functioning of organs and systems, including the development of emotional burnout syndrome. This, in turn, has a negative impact on academic performance. The purpose of the study is to identify and compare the syndrome of emotional burnout in students of the 1.2 courses of the VSMU named after N. N. Burdenko according to the V. V. Boyko test, consisting of 84 questions, where for each statement you need to choose the answer "Yes" or "No". Results: in the first year, the phases of emotional burnout "Resistance", "Exhaustion" are expressed, in the second – "Tension", "Exhaustion". Conclusions: first-year students are just beginning to experience long-term stress, while 2nd-year students begin to develop chronic stress.

**Keywords:** burnout, stress, burnout syndrome, students, tension, resistance, exhaustion

**Введение:** Эмоциональное выгорание – состояние, возникшее в результате длительного воздействия определенного фактора - профессионального стресса. Оно возникает, когда все системы организма начинают угнетаться. Люди испытывают эмоциональное, физическое,

психическое истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

1 фаза стресса – «Напряжение». Для неё характерны следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия.

2 фаза – «Резистенция», формирует у человека неадекватную эмоциональную реакцию на происходящее, формирование состояния «экономии эмоций», снижения требований к собственной личности в профессиональной сфере.[2]

3 и последняя фаза – «Истощение» наблюдается психосоматические и психогенные нарушения. Оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. [3]

Крайней степенью выгорания может быть депрессия, и на самой последней стадии человек просто не имеет шансов восстановить интерес к своему делу, тяжело включается в какую-либо деятельность [4].

Цель исследования: определить и сравнить синдром эмоционального выгорания у студентов 1,2 курсов ВГМУ им.Н.Н.Бурденко.

Материалы и методы исследования: Проводился опрос учащихся 1,2 курса – 89 человек, на базе ВГМУ им.Н.Н.Бурденко по тесту В. В. Бойко, состоящего из 84 вопросов, где на каждое утверждение нужно выбрать ответ «Да» или «Нет». Синдром эмоционального выгорания включает в себя три фазы, описанные ранее.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся симптом

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдроме «эмоционального выгорания». По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов фаза не сформировалась,

37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Результаты исследования и их обсуждение: результаты студентов 1 курса: Первая стадия "Напряжение" отсутствует у 36%. Формируется у 34%, сформировалась у 31%. Результаты второй стадии "Резистенция": не сформировалась – 18%, формируется – 49%, сформировалась – 33%. Третья стадия "Истощение" отсутствует у 49% , формируется у 40%, сформировалась у 11%.

Результаты студентов 2 курса: первая стадия "Напряжение" отсутствует у 55% людей, формируется у 16%, сформировалась у 28%. Результаты второй стадии "Резистенция": не сформировалась – 17%, формируется – 38%, сформировалась – 47%. Третья стадия "Истощение" отсутствует у 36%, формируется у 36%, сформировалась у 28%.

Выводы: Таким образом, первая стадия "Напряжение" лучше сформировалась у студентов 1 курса. Вторая стадия "Резистенция" - у студентов 2 курса. Третья стадия "Истощение" также лучше сформировалась у студентов 2 курса. Это связано с тем, что первокурсники только начинают испытывать длительный стресс, в то время, как у студентов 2 курса, начинается формироваться хронический. Профилактикой эмоционального выгорания может быть обмен профессиональной информацией с другими службами и подразделениями, улучшение межличностной коммуникации, расширение мировоззрения человека, что делает мир человека многогранным. [5]

Список литературы:

1. Ахметова Айгуль Маратовна, Садретдинова Лидия Данисовна, Габитова Дильбар Марсельевна, Ишмухаметова Амина Насимовна, & Ильясова Татьяна Марселевна (2022). ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА. *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*, 14 (3), 312-325.
2. Абуева Э.М., Гаврилова К.С., Королёва Л.Ю., Осколкова В.Р., Костина М.С. ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГОДА ИХ ОБУЧЕНИЯ // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2020. – № 3. – С. 42-46; URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=11963> (дата обращения: 15.12.2023).
3. Лапина, И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия / И. А. Лапина. — Текст : непосредственный // *Молодой ученый*. — 2016. — № 29 (133). — С. 331-334. — URL: <https://moluch.ru/archive/133/37222/> (дата обращения: 15.12.2023).
4. Литвякова О. Эмоциональное выгорание и его преодоление [электронный ресурс] //RELGA. — 2015. — №4. Режим доступа: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=4189&level1=main&level2=articles>

5. Влах Н.И., Данилов И.П., Логунова Т.Д., Гугушвили М.А. Система коррекционной работы при синдроме профессионального эмоционального выгорания. Гигиена и санитария. 2019; 98(7): 738-743. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-7-738-743>