

УДК 378:613

ИЗУЧЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Болтаева Клара Шамуратовна

Доцент кафедры

Медицина Alfraganus university

Рахимов Баходир Бахтиярович

Доцент кафедры

Ташкентской медицинской академии

Аннотация

Известно, что успешная подготовка будущих специалистов-медиков к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к их психофизиологическим возможностям, личностным качествам. И далеко не всегда эти нагрузки соответствуют уровню психоэмоциональной готовности студентов, учитывают их уровень здоровья и функциональные резервы. Ведь студенты – особая социальная группа, наиболее подверженная воздействию таких факторов, как нервно-эмоциональное напряжение и социальная незащищенность. Напряженность выпускных экзаменов за среднюю школу, вступительные экзамены в вуз, смена привычного образа жизни отрицательно отражаются на их здоровье и качестве жизни. В последнее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи [1,2].

Ключевые слова. Психоэмоциональное состояние, депрессия, социальная тревожность, психическое истощение, синдром эмоционального выгорания.

Annotatsiya

Ma'lumki, bo'lajak tibbiyot mutaxassislarini kasbiy faoliyatga muvaffaqiyatli tayyorlash ularning psixofiziologik imkoniyatlari va shaxsiy fazilatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Va bu yuklamalar har doim ham talabalarining psixo-emotsional tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydi, ularning sog'lig'i va funktsional zaxiralarini hisobga oladi. Axir, talabalar asabiy va hissiy stress va ijtimoiy ishonchsizlik kabi omillar ta'siriga ko'proq moyil bo'lgan maxsus ijtimoiy guruhdir. O'rta maktabni bitirish imtihonlari, oliy o'quv yurtlariga kirish imtihonlaridagi stress, odatiy turmush tarzidagi o'zgarishlar ularning salomatligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. So'nggi paytlarda talaba yoshlarning sog'lig'ining barqaror yomonlashuvi kuzatilmoqda [1,2].

Kalit so'zlar. Psixo-emotsional holat, depressiya, ijtimoiy tashvish, ruhiy charchoq, hissiy charchash sindromi.

Annotation

It is known that successful preparation of future medical specialists for professional activity places increased demands on their psychophysiological capabilities, personal qualities. And these loads do not always correspond to the level of students' psychoemotional readiness, take into account their level of health and functional reserves. After all, students are a special social group, most susceptible to the impact of such factors as nervous and emotional stress and social insecurity. The stress of final exams for high school, entrance exams to a university, and a change in their usual way of life have a negative impact on their health and quality of life. In recent times, there has been a steady deterioration in the health of student youth [1,2].

Key words: Psycho-emotional state, depression, social anxiety, mental exhaustion, emotional burnout syndrome

Введение

Образовательный процесс в высших учебных заведениях предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, информационный «бум», ранняя компьютеризация образования предъявляют повышенные требования к психо-физиологическим особенностям студентов, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, переутомлению, нарушению внутренней среды организма и развитию различных патологических состояний.

Материалы ежегодных государственных докладов о здоровье подрастающего поколения свидетельствуют о том, что в последние годы здоровье молодого населения страны заметно ухудшилось. Отмечается нарушение здоровья разной степени у студентов.

В последние годы активизировались исследования, касающиеся проблемы здоровья людей в системе образования, таких учёных, как: Л. Г. Татарникова, В. О. Морозов, Г. К. Зайцев, В. П. Казначеев, А.С.Батуев, З.И.Чуканова, М.Г.Колесникова, Р.И.Айзман, Г.А.Кураев, Э.М.Казин, Г.Л.Апанасенко, Э.Н.Вайнер, Г.Н.Светличная, В.В.Колбанов, В.Н.Касаткин и др., которые являются предметом профессионального

интереса специалистов, работающих не только в области медицины, но и психологии, педагогики, других социальных наук.

Медицине, как никогда, необходима помощь педагогики, так как все основные «факторы риска» имеют поведенческую основу. Л. С. Выготский, Д. Н. Исаев, Е. В. Руденский, А. И. Захаров, Л.С. Батуев и другие придерживаются данной точки зрения. Обучение и воспитание, взятое в дидактическом аспекте, проявляется в единстве общих целей формирования все-сторонне развитой личности и в необходимости обеспечить единство образовательной, развивающей и воспитательной функций обучения. В.В.Краевский, И.Я.Лернер, В.В.Давыдов и другие считают, что нужно так спроектировать и осуществить обучение, чтобы и содержательная, и процессуальная его стороны, реализуемые в преподавании и учении, выполняли функции, определяемые потребностями общества. На здоровье студента оказывает влияние вся совокупность методов обучения. [3.4].

Цель статьи – Изучение воздействия эмоционального выгорания студентов на учебный процесс на примере студентов второго курса медицинского факультета университета Альфраганус и предложить рекомендации по созданию здоровьесберегающей образовательной среды в условиях цифровизации.

Методы: Психоземotionalное состояние 100 студентов (62 девушек и 38 юношей) 2 го курса медицинского факультета университета Альфраганус изучены с помощью теста эмоционального благополучия, состоящего из 28 вопросов, двух психологических тестов по картинам и опросным методом.

Результаты В процессе опроса было выявлено, что 20 % студентов подвержены депрессии, у 25% студентов выявлена социальная тревожность, у 20% студентов выявлены проблемы со сном, у 35 % студентов определено состояние психического истощения. С помощью психологического теста картины лес- город было выявлено, что 75% респондентов общительные и целеустремлённые, но у них имеются скрытые тревоги, с которыми надо разобратся. А 25% являются романтиками и мечтателями, сосредоточены на своем внутреннем мире и часто пребывают в своих фантазиях. Проведение психологического теста картины водопад – девушки показали, что 80% респондентов это уставшие, морально истощённые люди, подобный жизненный стиль приведёт к стрессу и эмоциональному выгоранию. 20% оказались внимательными и сконцентрированными. Такие люди имеют прекрасную память и творческий склад ума, у них развито воображение и художественный вкус.

Обсуждения. Известно, что успешная подготовка будущих специалистов-медиков к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к их психофизиологическим возможностям, личностным качествам. И далеко не всегда эти нагрузки соответствуют уровню психоземotionalной готовности студентов, учитывают их уровень здоровья и функциональные резервы. Ведь студенты – особая

социальная группа, наиболее подверженная воздействию таких факторов, как нервно эмоциональное напряжение и социальная незащищенность. Напряженность выпускных экзаменов за среднюю школу, вступительные экзамены в вуз, смена привычного образа жизни отрицательно отражаются на их здоровье и качестве жизни. Высокая интенсивность «знаниевых» нагрузок, монотония, частые стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов, с одной стороны, а с другой – низкий уровень психологической культуры, личностные девиации психофизиологические и вегетативные особенности, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть студентов-медиков страдает стресс индуцированными расстройствами [2]. Студенческая жизнь полна стрессогенных ситуаций, преобладающими причинами которых, по мнению большинства из 100 опрошенных респондентов, являются: 1) большая учебная нагрузка, 2) страх перед будущим, 3) нежелание учиться или разочарование в профессии. В целом, высокий уровень умственного и психо эмоционального напряжения, новые организационные требования, частые нарушения режима труда, отдыха и питания студенческой молодежи, повторные стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов, а также личностные девиации, психовегетативные особенности приводят к срыву процессов психической адаптации студентов, развитию стресс-индуцированных психосоматических расстройств. При этом одно из первых мест в расстройствах здоровья студентов-медиков занимают психиатрические проблемы, стресс-обусловленные расстройства адаптации, в частности – синдром эмоционального выгорания [3,5].

Таблица 1. Изучение психоэмоционального состояния студентов

№	Депрессия	Социальная тревожность	Проблемы со сном	Психическое истощение	Психологический тест и тест картина лес-город	Психологический тест картина водопад – девушки
1	20 % студентов подвержены депрессии,	у 25% студентов выявлена социальная тревожность	у 20% студентов выявлены проблемы со сном	у 35 % студентов определено состояние психического истощения	75% респондентов общительные и целеустремлённые, но у них имеются скрытые тревоги, с которыми надо разобраться. А 25% являются романтиками и мечтателями, сосредоточены на своем внутреннем мире и часто пребывают в своих фантазиях	80% респондентов это уставшие, морально истощённые люди, подобный жизненный стиль приведёт к стрессу и эмоциональному выгоранию. 20% оказались внимательными и сконцентрированными. Такие люди имеют прекрасную память и творческий склад ума, у них развито воображение и художественный вкус.

«Здоровьесберегающие» педагогические технологии еще не представлены так широко в практике. Задача поиска и прогнозирования новых методов, приемов, технологий, соответствующих форморганизации учебной деятельности нового ее содержания имеют большое практическое значение для

Формирования всестороннеразвитой здоровой личности. Общий подход к проблеме освещен в трудах В.В.Давыдова, Д.Б.Эльконина, В.П.Беспалько, НА.Бирюкова, В.Н.Гончарова, В.Н.Филиппова, А.А.Муравьева, В.П.Казначеева, Г.К Селевко, В.И.Мурашова и других.[1,6]

Здоровье нации определяется не столько уровнем развития медицины, сколько профилактическими мероприятиями, направленными на организацию здорового образа жизни. В современных социальных условиях различные виды физ-

культурно - оздоровительной деятельности в рамках физического воспитания должны обеспечивать пути эффективного здоровьесбережения учащихся на основе собранной соответствующей информации, которая будет использована для оценки степени потенциального риска.

Обнаружена важная роль внутренних резервов организма (механизмов психической и физиологической адаптации) для обеспечения его жизнеспособности. При малых резервах здоровья даже в нормальных условиях человек не доживает до необходимого возраста, а при больших резервах живёт долго и в неблагоприятной среде. В целом, здоровый образ жизни предстаёт как гармоничное взаимодействие между внешней средой, особенностями поведения человека и его резервами здоровья.

Учитывая вышесказанное необходимо комплексно оценить взаимосвязь между образом жизни, использованием

гаджетов, психо-эмоциональным состоянием, питанием, успеваемостью и заболеваемостью студентов ВУЗов города Ташкента в условиях современного прогресса. [7,8,9,10].

Выводы Подводя промежуточный итог, можно отметить 2 важных, на наш взгляд, положения: 1) проявления СЭВ чрезвычайно разнообразны и для конкретного индивидуума всегда представляют собой специфический «кластер» их индивидуального сочетания; 2) ведущим компонентом СЭВ является нарушения эмоциональной регуляции, снижение эмоцио-

нальной устойчивости. Необходимо разработать рекомендации по коррекции учебного процесса и основных андрагогических принципах организации обучения и решают задачи, во-первых, активного включения студентов в учебный процесс, повышения качества образования, во-вторых, профилактики развития синдрома эмоционального выгорания и сохранения психофизиологического здоровья студентов, в-третьих, расширения образовательного пространства, содействуя не только профессиональному становлению будущих врачей, но и социализации личности.

Использованная литература:

1. Агаджанян Н.А., Пономарева В.В., Ермакова Н.В. Проблема здоровья студентов и перспектива развития // Материалы 1-й Всероссийской науч. конференции «Образ жизни и здоровье студентов». М., 1995. С. 5–9.
2. Анциферова Л.И. Условия деформации личности // Новые исследования. М., 1998. С. 32–38.
3. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1995. № 1. С. 54.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999. Бордовская Н.В. Педагогическая системология. СПб., 2009. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов вузов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Между народной академии наук (Русская секция). 2011. Спец. вып. Материалы круглого стола «Экология человека: на пути становления гуманитарных образовательных технологий». С. 26–45.
5. Абаскалова, Н. П. (2001). Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз». *Новосибирск: НГПУ*, 325.
6. Арзуманова, Н. В. (2009). Использование современных информационных технологий в образовательном процессе. *Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена*, (113).
7. Стародубцев, В. А., Шепель, О. М., & Киселева, А. А. (2011). Особенности современного образовательного процесса. *Высшее образование в России*, (8-9), 68-73.
8. Горлов, А. Н., Ларин, О. М., & Хорошилов, Н. В. (2012). Здоровьесберегающие технологии в вузах в условиях внедрения инновационных технологий в образовательный процесс. *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Техника и технологии*, (2- 3), 300-302.
9. Глебова, Е. И. (2005). Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза. Екатеринбург: Изд-во РГПУ.

9. Пирмагомедов, Ш. Р., & Пирмагомедов, Т. Р. (2020). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ «ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ» В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ. In *Психолого-педагогические проблемы современного образования: пути и способы их решения* (pp. 303-310).

10. Пирожкова, К. Д., Гребенченко, Я. И., & Эльмесова, Э. М. (2020). АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: ПРАВОВОЙ АСПЕКТ. In *ЦИФРОВОЕ ОБЩЕСТВО: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ* (pp. 88-91).

11. Павлова, Т. С., & Холмогорова, А. Б. (2011). Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте. *Консультативная психология и психотерапия*, 19(1), 29-43.

