

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мшенецкая А.А., Веретенников Р.Д.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Кандаракова Н.А.

Актуальность. Синдром эмоционального выгорания или же профессиональное выгорание – истощение психофизиологических ресурсов, которое появляется на фоне хронического стресса и негативных переживаний, связанных с работой [1]. Исходя из определения, данное состояние связано с профессиональной деятельностью. Для студентов высших учебных заведений эквивалентно профессиональной деятельности является учебная деятельность как ведущий тип деятельности для данной возрастной группы.

Данное состояние является частой и важной проблемой среди населения. Это подтверждает вынесение этого диагноза в отдельную рубрику Международной классификации болезней 11-го пересмотра (МКБ-11) под кодом QD85 [2].

Эмоциональное выгорание является важным для выявления и контроля состоянием, так как при игнорировании его оно может способствовать возникновению более тяжелого состояния, такого как депрессивный эпизод.

Цель. Изучить частоту встречаемости симптоматики эмоционального выгорания у студентов Гродненского государственного медицинского университета и физическую активность как профилактику данного состояния.

Методы исследования. В исследовании использовалось анкетирование на базе платформы Google Forms. В исследовании принимали участие 210 студентов Гродненского государственного медицинского университета. Анкетирование включало в себя блоки вопросов, посвященные наличию проявлений эмоционального выгорания, использованию физической активности для профилактики состояния и определению мнения студентов по вопросу связи физической активности и улучшению самочувствия. Также использовались анализ и обобщение учебно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Для составления вопросов об основной симптоматике, имеющейся у студентов, мы руководствовались критериями диагноза, приведенного в МКБ-11 [2]. Вопросы, изучаемые в исследовании, представлены ниже (таблица 1).

В ходе исследования 98% респондентов отмечают, что им известно такое состояние как синдром эмоционального выгорания. Это свидетельствует о высоком уровне осведомленности и частоте встречаемости данного состояния.

Таблица 1 – Вопросы анкеты

| № п/п | Вопросы |
|-------|--|
| 1. | Знаете ли вы, что такое эмоциональное выгорание? |
| 2. | Сталкивались ли вы с эмоциональным выгоранием у себя? |
| 3. | Какие из нижеперечисленных симптомов вы отмечали у себя? |
| 4. | На протяжении какого периода времени вы отмечали данную симптоматику у себя? |
| 5. | Замечали ли вы за собой, что после занятий физической активностью ваше состояние становилось лучше? |
| 6. | После какой физической активности вам становилось лучше? |
| 7. | Как часто вы занимаетесь физической активностью для улучшения своего эмоционального состояния? |
| 8. | Как вы думаете, способна ли физическая активность улучшить ваше эмоциональное состояние? |
| 9. | Считаете ли вы физическую активность средством профилактики эмоционального выгорания? |
| 10. | Можете ли вы советовать физическую активность как средство профилактики эмоционального выгорания другим людям? |

81% студентов отмечают наличие синдрома у себя. Важно отметить, что 19% опрошенных отрицают синдром эмоционального выгорания у себя, при этом лишь 9% не отмечают никаких симптомов данного состояния у себя.

К симптомам синдрома эмоционального выгорания относятся: чувство эмоционального истощения, упадок сил, чувство физического истощения, отсутствие энергии и мотивации, чувство психической изоляции от учебной деятельности, потеря интереса к учебе, чувство неприязни по отношению к учебе, безразличие или цинизм по отношению к учебным задачам, снижение работоспособности. Мы хотим отметить, что все вышеуказанные симптомы встречаются более чем у трети всех опрошенных. Самыми распространенными проявлениями являются: снижение работоспособности (72%), чувство эмоционального истощения (74%), отсутствие энергии и мотивации (82%), упадок сил (83%).

Рассматривая длительность проявлений, менее одной недели симптоматика длится у 27% респондентов, неделю у 19%, до двух недель у 14%, более двух недель – 16%, более месяца отмечают у себя симптомы 24% студентов.

Физическая активность считается одним из методов профилактики и улучшения состояния при синдроме эмоционального выгорания, что подтверждается результатами нашего исследования: 51% опрошенных отмечают улучшение состояния после занятий физической активностью, 23% не уверены, влияет ли на это именно физическая активность.

Студенты отмечают, что самыми эффективными в улучшении состояния видами физической активности являются: бег (16%), плавание (21%), занятия в тренажерном зале (27%), игровые виды спорта (31%), ходьба (41%). Менее предпочитаемыми видами физической активности оказались: танцы, пилатес, самостоятельные тренировки дома, езда на велосипеде, единоборства, фитнес, йога, растяжка.

Среди респондентов, которые используют физическую активность как профилактику эмоционального состояния 32% занимаются раз в неделю, 8% раз в две недели, 4% раз в месяц, 32% чаще одного раза в неделю.

80% опрошиваемых считают, что физическая активность способна улучшить их эмоциональное состояние, при этом 74% респондентов думают, что физическая активность является эффективным способом профилактики эмоционального выгорания. 79% студентов могут рекомендовать физическую активность другим, как средство профилактики данного синдрома.

Выводы. Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что синдром эмоционального выгорания является актуальной проблемой среди студентов ГрГМУ. Опрошенные считают физическую активность эффективным способом профилактики данного состояния и регулярно используют ее в своей повседневной жизни.

Список литературы

1. Данилова, А. Синдром эмоционального выгорания. Как определить и эффективно лечить / А. Данилова // Медицинский вестник. – 2020. – 12 сентября. – URL: <https://medvestnik.by> (дата обращения: 10.12.2025).
2. МКБ-11 для ведения статистики смертности и заболеваемости // Всемирная Организация Здравоохранения. – 2025. – URL: <https://icd.who.int> (дата обращения: 10.12.2025).

ЭТИОЛОГИЯ СИНДРОМА БРУГАДА, МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ СИНДРОМЕ БРУГАДА

Ненадик Е.Е.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хонякова Т.В.

Актуальность. В последние годы всё больше внимания уделяется профилактике внезапной сердечной смерти, особенно среди физически активного населения. Синдром Бругада – редкое наследственное заболевание, при котором нарушается работа электрической проводящей системы