

*Материалы VII итоговой научно-практической конференции НОМУИС  
23-25 мая 2022 года, г. Барнаул  
Алтайский государственный медицинский университет*

---

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ И СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА В ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул*

**Борсукова Д.И., Кунакбаева Е.Н., Старчикова М.В.**

## **PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF MEDICAL STUDENTS AND WAYS TO REDUCE EMOTIONAL DISCOMFORT IN FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITIES**

*Altai State Medical University, Barnaul*

**Borsukova D.I., Kunakbaeva E.N., Starchikova M.V.**

---

**Аннотация:** В данном исследовании раскрывается суть психологического неблагополучия студентов медицинского университета, а также анализируются основные симптомы эмоционального выгорания (СЭВ) и хронической усталости, а также других отклонений, вызванных надвигающимися переменами и большими учебными нагрузками студентов 1, 2 и 3 курсов.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, студенты медики, психологическое неблагополучие, стресс, профилактика.

**Abstract:** This study reveals the essence of psychological disadvantages of medical university students and analyzes the main symptoms of emotional burnout and chronic fatigue as well as other abnormalities caused by impending changes and heavy academic workloads of 1st, 2nd and 3rd year students.

**Keywords:** distress syndrome, medical students, psychological disorder, stress, prevention, preventive measures

---

## Введение

Актуальность темы, связанной с психологическими проблемами у студентов медицинского университета, была и остается очень распространенной, особенно на фоне всех произошедших перемен.

**Цель исследования:** изучить предпосылки различных психологических проблем у студентов АГМУ и найти оптимальные способы снижения эмоционального неблагополучия, влияющих на здоровье будущих медиков. Разработать план профилактики данных психологических расстройств.

## Материал и методы

Подготовка и проведение исследования, выявление основных симптомов и предпосылок психологического неблагополучия студентов медиков 1, 2, 3 курсов на наличие психологических расстройств и СЭВ. Анализ результатов исследования. Разработка основных способов профилактики данных расстройств.

## Результаты и обсуждение

Нами было проведено небольшое пилотажное исследование с применением случайной, сплошной выборки на студентах по выявлению у студентов-медиков психологических расстройств и СЭВ, а также способы их предупреждения в профессиональной деятельности. В ходе нашего исследования среди студентов-медиков нам ответили 77,8% девушек и 22,2% молодых парней. Из них 6,9% - студенты первого курса, 80,6% - студенты второго и 12,5% - третьего курсов.

Анализ полученной информации в результате опроса показал, что практически у всех опрошенных наблюдаются состояния, которые так или иначе связаны с наличием у них различных психологических проблем. Было выявлено, что лишь у 4% студентов никаких из перечисленных симптомов не наблюдалось. При анализе ответов на этот вопрос было замечено, что на психологическое состояние студентов в большей степени влияет именно учеба.

Для устранения и предупреждения психологических расстройств необходима своевременная профилактика психологического и эмоционального перенапряжения. Далее представлен разработанный нами план по профилактике.

Первый способ предотвращения психологических расстройств - анализ своего расписания. Нужно постараться организовать свой день так, чтобы

хватило времени на хобби и сон. Второй способ - полный медицинский осмотр. Третий способ - психологическое сопровождение студентов первых курсов специалистом психологом.

### Заключение

В ходе исследования мы выявили основные симптомы психологического неблагополучия, с которыми сталкиваются студенты медицинского университета, и разработали способы их предупреждения. К сожалению, на сегодняшний день крайне редко студенты к ним прибегают, поэтому идея штатного психолога в стенах учебного заведения кажется нам особо актуальной. Исходя из результатов исследования, мы считаем, что студенты должны больше времени уделять своему психологическому состоянию и прибегать к методам профилактики, а регулярное посещение психолога сделало бы это максимально эффективным.

---

#### **Как цитировать:**

*Борсукова Д.И., Кунакбаева Е.Н., Старчикова М.В. (2022). Психологическое неблагополучие студентов медиков и способы снижения эмоционального дискомфорта в дальнейшей профессиональной деятельности. Материалы VII итоговой научно-практической конференции НОМУИС, 23-25 мая 2022 года, г. Барнаул, Алтайский государственный медицинский университет. Scientist, 22 (4), 4-6.*

---