

СТАТЬИ

УДК 159:613.6.015

ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГОДА ИХ ОБУЧЕНИЯ

Абуева Э.М., Гаврилова К.С., Королёва Л.Ю., Осколкова В.Р., Костина М.С.
 ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»,
 Орел, e-mail: lilechka2004@bk.ru

Представители медицинских профессий относятся к числу лиц, наиболее подверженных синдрому эмоционального выгорания. Зачатки развития данного состояния формируются во время обучения будущих врачей в медицинском вузе. В нашей статье подробно рассмотрены модели синдрома эмоционального выгорания, его фазы и симптомы в динамике, условия его возникновения и методы профилактики. Целью нашей работы была оценка подверженности студентов медицинского института развитию у них эмоционального выгорания на различных этапах обучения в вузе. В результате нашего исследования впервые получены данные, позволяющие судить о психоэмоциональном состоянии студентов-медиков, которые свидетельствуют о том, что среди них риск развития вышеуказанного синдрома возрастает при переходе к обучению на старшие курсы, и к шестому курсу более чем у половины завтрашних выпускников ярко выражены симптомы фазы резистенции синдрома выгорания, проявляющиеся эмоционально-нравственной дезориентацией, неадекватным эмоциональным реагированием, а у трети студентов сформировалась фаза истощения, характеризующаяся эмоциональной и личностной отстраненностью, психосоматическими и психовегетативными нарушениями. В связи с этим своевременная профилактика и коррекция выявленных случаев выгорания позволит в будущем иметь в сфере здравоохранения психически здоровых специалистов, способных к эмпатии в общении с пациентами и оказанию квалифицированной медицинской помощи, что является основополагающими качествами врача.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, студент, медицинский вуз, профилактика, коррекция

STUDYING THE DYNAMICS OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNING FROM STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY DEPENDING ON THE YEAR OF THEIR EDUCATION

Abueva E.M., Gavrilova K.S., Koroleva L.Yu., Oskolkova V.R., Kostina M.S.
 Orel State University named after I.S. Turgenev, Orel, e-mail: lilechka2004@bk.ru

Representatives of the medical professions are among those most susceptible to burnout syndrome. The rudiments of the development of this condition are formed at the time of training of future doctors at a medical university. In our article, models of the syndrome of emotional burnout, its phases and symptoms in dynamics, the conditions of its occurrence and methods of prevention are examined in detail. The aim of our work was to assess the susceptibility of students of a medical institute to the development of their emotional burnout at various stages of study at a university. As a result of our study, for the first time, data were obtained that make it possible to judge the psycho-emotional state of medical students, which indicate that among them the risk of developing the above syndrome increases with the transition to higher education, and by the sixth year more than half of tomorrow's graduates are pronounced symptoms of the resistance phase of burnout syndrome, manifested by emotional and moral disorientation, inadequate emotional response, and a third of students have developed a phase of exhaustion, characterizes the emotional and personal detachment, psychosomatic and psycho-vegetative disorders. In this regard, timely prevention and correction of detected cases of burnout will allow in the future to have mentally healthy specialists who are capable of empathy in communicating with patients and providing qualified medical care, which are fundamental qualities for a doctor.

Keywords: burnout syndrome, student, medical university, prevention, correction

Проблема эмоционального выгорания вызвала интерес у исследователей в середине XX в., когда впервые при наблюдении за работниками медицинских учреждений психиатрического профиля у них был выявлен целый комплекс таких симптомов, как усталость, разочарование и деморализация в профессиональной среде. В дальнейшем аналогичные проявления выявлялись у специалистов смежных коммуникативных профессий (педагоги, психологи, работники всех направлений медицинской деятельности). В 1974 г. Г. Фрейденбергером был

введен термин «burnout» – «выгорание», «сгорание», который подходил для описания определенных состояний, наблюдавшихся у разных специалистов, работающих в сфере «человек – человек». Привлечение внимания к синдрому эмоционального выгорания (СЭВ) и рассмотрение его в качестве патологии, возникающей в процессе профессиональной деятельности, позволило разрушить табу, которого придерживались многие специалисты, отрицая или значительно преуменьшая взаимосвязь между личным психическим и физиче-

ским здоровьем человека. В актуальном на сегодня классификаторе заболеваний МКБ-10 СЭВ имеет статус самостоятельной нозологии в разделе Z73 – «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» [1].

Согласно существующему ранее мнению, эмоциональному выгоранию подвергаются профессионалы по мере погружения их в процесс работы и в зависимости от выработанного стажа, однако в последнее время все больше сторонников появляется у гипотезы, согласно которой выгорание в профессиональной среде врачей с большим опытом и стажем встречается реже, чем среди неопытных, начинающих карьеру специалистов. В связи с чем необходимость изучения подверженности студентов медицинских высших учебных заведений синдрому эмоционального выгорания в период их обучения, а также разработка способов своевременного выявления, коррекции и предупреждения является крайне актуальной в настоящий момент.

Проблема психического здоровья специалистов в сфере здравоохранения, особенно студентов-медиков, остается по-прежнему нераскрытой. Несмотря на очевидную значимость и необходимость, специальных исследований на тему СЭВ у студентов медицинских вузов до настоящего момента не проводилось. В связи с этим отсутствуют достоверные сведения о распространенности эмоционального выгорания среди вышеупомянутого контингента. Нами впервые осуществлена оценка эмоционального состояния студентов медицинского института и получены данные, которые дают возможность объективно оценить их психическое здоровье в целом и подверженность СЭВ в частности.

Цель исследования: оценить подверженность студентов медицинского института развитию синдрома эмоционального выгорания на различных этапах их обучения в вузе.

Материалы и методы исследования

Медицина всегда относилась к профессиям, предъявляющим особенно высокие требования как к личностным, так и к профессиональным качествам ее представителей. Многие медицинские работники не выдерживают возложенного на них груза прежде всего эмоциональной ответственности за чужое здоровье, поэтому подвержены высокому риску выгорания. Также стоит отметить тот затрудняющий своевременное выявление факт, что выгорание не идентифицируется личностью, подверженной ему, как патологический процесс, поскольку

симптомы не всегда очевидны. Все проявления, хорошо заметные со стороны, не осознаются и не признаются самим человеком. В связи с чем затруднено своевременное выявление и коррекция данного состояния, несмотря на то, что на сегодня существуют способы успешного лечения синдрома эмоционального выгорания, и чем раньше начать психокоррекцию и при необходимости медикаментозную терапию, тем более благоприятен прогноз по полному восстановлению психологического состояния работника медицинской сферы [2].

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это ответная реакция организма, формирующаяся в результате продолжительного воздействия стрессовых факторов в профессиональной среде. Он носит системный характер, проявляется в виде ряда психических проблем, возникающих у человека в процессе его профессиональной деятельности. СЭВ признается рядом авторов как защитный механизм, характеризующийся уменьшением или полным отсутствием эмоциональной реакции в ответ на влияние травмирующего психику состояния в профессиональной среде.

Данное патологическое состояние активно изучалось как зарубежными, так и отечественными учеными медико-психологического профиля. Согласно последним данным принято выделять три основные модели эмоционального выгорания:

1. Однофакторная модель (А. Пайнс, Е. Аронсон, 1988), согласно которой выгорание заключается в ощущении физического, эмоционального и интеллектуального истощения, формирующегося в результате длительного нахождения в эмоционально перегруженных состояниях.

2. Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, 1994). В рамках этой модели СЭВ рассматривается как состояние, заключающее в себе помимо перечисленных выше признаков еще и деперсонализацию. С одной стороны, у профессионала появляются жалобы на состояние здоровья, ухудшение физического самочувствия, ощущение нервно-эмоционального перенапряжения. С другой стороны, у лица, подверженного СЭВ, происходит изменение отношения к себе, коллегам и пациентам.

3. Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон). Согласно мнению авторов, СЭВ представлен в виде совокупности эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Последняя проявляется в форме преуменьшения собственных достижений, негативной оценки себя и недовольством своей работой [3].

Эмоциональное выгорание развивается не одномоментно, а характеризуется определенной стадийностью. Как и любой другой процесс, выгорание имеет свои фазы:

1. Фаза напряжения проявляется тревожностью, склонностью к депрессиям, ощущением безвыходности и неудовлетворенностью собой.

2. Фаза резистенции формирует у человека неадекватную эмоциональную реакцию на происходящее, формирование состояния «экономии эмоций», снижения требований к собственной личности в профессиональной сфере.

3. Фаза истощения проявляется значительным эмоциональным дефицитом, склонностью к развитию психосоматических и психовегетативных состояний.

СЭВ – это не патология исключительно психологической сферы человека, он отражается и на физическом состоянии, развиваются психосоматические расстройства. При СЭВ выделяют несколько групп характерных симптомов:

1. Физические симптомы (физическое утомление, слабость, истощение, бессонница, тошнота, головокружение, снижение работоспособности, чрезмерная потливость, дрожь).

2. Эмоциональные симптомы (эмоциональная отстраненность, отсутствие эмпатии, пессимизм, цинизм, «черный юмор», безразличие, агрессивность, раздражительность, тревога, истерики, душевные страдания, ощущение бесперспективности).

3. Поведенческие симптомы (усталость, лень, убежденность в оправданном употреблении табака и алкоголя, лекарств, импульсивное эмоциональное поведение).

4. Интеллектуальное состояние (отсутствие интереса к новым знаниям и получению новых навыков, формальное выполнение работы «для галочки»).

5. Социальные симптомы (низкая социальная активность, отсутствие увлечений, ограничение общения только профессиональной средой, чувство непонимания со стороны друзей и родственников) [4].

Коварство СЭВ заключается в том, что это не очевидный для личности процесс, поскольку часто человек, подверженный ему, плохо осознает его симптомы. Он не видит себя со стороны, не может понять, что с ним происходит, и установить причинно-следственные связи со своей профессиональной деятельностью [5].

Эмоциональное выгорание у студентов медицинского вуза. Согласно исследованиям западных психологов, эмоциональное выгорание у студентов медицинских вузов встречается значительно чаще, чем в других

университетах. Данный факт объясняется наличием большого количества факторов, провоцирующих СЭВ, а именно: сложные условия обучения, большая учебная нагрузка, эмоциональные стрессоры, высокий уровень социальной ответственности.

В процессе своего обучения в вузе студенты медицинского вуза выполняют значительную умственную работу, в процессе которой у них есть потребность не только запоминать и быстро применять полученную новую информацию, но и работать в системе многозадачности и многофункциональности. Современный образовательный процесс в вузе подразумевает использование большого количества новейших технологий, что также ведет к увеличению интеллектуальной нагрузки на студента. Параллельно с этим вчерашние школьники оказываются не подготовленными к возрастающему количеству учебной нагрузки, выполняемой самостоятельно во время внеаудиторной работы. К тому же студентами выполняются различные общественные дела, иногда присоединяются семейные обязанности на фоне длительного обучения в медицинском вузе. Как результат такой напряженной работы появляется чувство неудовлетворенности собой и своими успехами, снижение требований к своим профессиональным обязанностям. Начинают формироваться признаки деперсонализации, что может быть расценено как развитие синдрома эмоционального выгорания.

К примеру, с целью исследования распространенности СЭВ были обследованы обучающиеся семи американских медицинских колледжей, которые показали, что более чем у половины студентов имеются симптомы выгорания. При этом отмечалось, что у студентов старших курсов выявлялись признаки профессиональной деформации – отсутствие сочувствия к пациентам, склонность к конфликтам [6].

С целью оценки подверженности студентов-медиков синдрому эмоционального выгорания авторами было решено провести следующее исследование. В ноябре 2019 г. в одной из социальных сетей в группе медицинского института ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева» было размещено объявление с просьбой принять добровольное участие в анонимном онлайн-опросе для диагностики уровня эмоционального выгорания у студентов 1, 4 и 6 курсов. Для исследования нами была выбрана методика оценки уровня эмоционального выгорания с помощью диагностического опросника «Выявление уровня СЭВ» В.В. Бойко и дополнительно была размещена графа, в которой опрашиваемый по желанию мог указать, с чем он связывает проблемы в своем эмо-

циональном состоянии. Затем была произведена статистическая обработка материала посредством метода частотного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение

В указанный период в анонимном онлайн-опросе приняли участие 154 обучающихся, из которых студентов 1 курса было 69 человек (45%), 4 курса – 36 человек (23%), 6 курса – 48 человек (31%). Также участником опроса был один студент 5 курса (1%). Проанализировав уровень эмоционального выгорания среди участников опроса, мы получили следующие результаты.

Фаза «Напряжение» сформировалась у 2% студентов 1 курса, 18% студентов 4 курса и 16% студентов 6 курса, фаза в стадии формирования определялась у 29%, 19% и 75% соответственно и фаза не сформировалась у 69% первокурсников, 66% четверокурсников и 9% будущих выпускников (табл. 1).

Фаза «Резистенция» не сформировалась у 52% первокурсников, 37% студентов 4 курса и 3% студентов 6 курса, состояние формирования данной фазы выявлено у 34% студентов 1 курса, 31% студентов 4 курса и 37% обучающихся 6 курса и фаза сформировалась у 14%, 32% и 63% студентов 1, 4 и 6 курсов соответственно (табл. 2).

Фаза «Истощение» не сформировалась у 73% опрошенных первокурсников, 56% четверокурсников и 20% будущих выпускников, находилась в состоянии формирования у 24, 23 и 53% соответственно

и сформировалась у 3% студентов 1 курса, 21% студентов 4 курса и 27% студентов 6 курса (табл. 3).

При анализе в группах обследуемых студентов не выявлено существенных отличий в результатах опроса по гендерному признаку.

Основными причинами своего эмоционального состояния участники указывали большие учебные нагрузки, отсутствие свободного времени (1 курс), переживание возможного развития серьезных болезней у себя и близких, мысли о прекращении обучения в медвузе (4 курс), сложности практической работы и проблемах выбора при предстоящем поступлении в ординатуру (6 курс).

Выводы

В результате проведенного исследования нами было установлено, что студенты медицинского института подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания. При этом наблюдается четкая взаимосвязь между годом их обучения и степенью выраженности симптомов. Неутешительные результаты свидетельствуют о том, что более чем у половины завтрашних выпускников ярко выражены симптомы фазы резистенции СЭВ, проявляющиеся нарушениями в эмоциональной сфере, в том числе неадекватным реагированием в той или иной ситуации, а у трети из них сформировалась фаза истощения, характеризующаяся эмоциональной и личностной отстраненностью, психосоматическими и психовегетативными нарушениями.

Таблица 1

Состояние фазы «Напряжение»

Студенты	Фаза сформировалась, %	Фаза в стадии формирования, %	Фаза не сформировалась, %
1 курс	2	29	69
4 курс	18	19	66
6 курс	16	75	9

Таблица 2

Состояние фазы «Резистенция»

Студенты	Фаза сформировалась, %	Фаза в стадии формирования, %	Фаза не сформировалась, %
1 курс	14	34	52
4 курс	32	31	37
6 курс	63	37	3

Таблица 3

Состояние фазы «Истощение»

Студенты	Фаза сформировалась, %	Фаза в стадии формирования, %	Фаза не сформировалась, %
1 курс	3	24	73
4 курс	21	23	56
6 курс	27	53	20

Таким образом, среди студентов медицинского вуза риск развития СЭВ возрастает при переходе к обучению на старшие курсы, что связано с увеличением количества дисциплин, отсутствием свободного времени, присоединением различных общественных дел, проблем, связанных с дальнейшим выбором специальности. По нашему мнению, привести к снижению подверженности к выгоранию среди студентов медицинских вузов может помочь разработка и внедрение в практику программ наставничества и оказания всесторонней поддержки со стороны профессорско-преподавательского состава и студентами-сверстниками, психологическое консультирование в процессе обучения в вузе. Помимо этого нам представляется необходимым в качестве профилактической меры по развитию СЭВ обучение студентов принципам самопомощи по нивелированию стресса. Для достижения этой цели каждому обучающемуся необходимо освоить навыки переустановки жизненных приоритетов, внося коррективы в повседневную жизнь и образ жизни в целом. Наиболее полезными навыками с позиции предупреждения синдрома эмоционального выгорания являются умение рационально распределять учебные нагрузки, объективно рассчитывая свои силы, и способность быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. В процессе обучения студентов в медицинских вузах ими должна

осознаваться основная мысль, что в учебе не заключается весь смысл его жизни. При этом очень важна роль людей, окружающих студента-медика, которые могут вовремя заметить симптомы деформации его личности, донести до него эту мысль и способствовать своевременному внесению корректив в жизнь будущего врача.

В связи с вышеизложенным необходимо отметить, что своевременная профилактика и коррекция выявленных случаев выгорания позволит нам в будущем иметь в сфере здравоохранения психически здоровых специалистов, способных к эмпатии в общении с пациентами и оказанию квалифицированной медицинской помощи, что является основополагающими качествами врача.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2017. № 4. С. 12.
3. Barclay L. Burnout in Medical Students Linked to Self-Reported Unprofessional Conduct. JAMA. 2011. № 304. P. 1173–1180.
4. Зелезинская Г.А., Коренько П.Н., Кравченко М.А., Саллум А.И. Качество жизни студентов-медиков и клинических ординаторов // Медицинский журнал МГТУ. 2016. № 4. С. 20–26.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2012. 752 с.
6. Шагина И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов // Астраханский медицинский журнал. 2010. № 2. С. 26–29.