

УДК 612.821-057

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Сингур В.В., Кадырова К.В., Балацкая Е.В.,
Андреев Е.А., Сингх М., Кувшинов Д.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Кемерово,
e-mail: vlasha.singur@mail.ru

Сейчас высокий ритм жизни и прогресс во всех областях профессий вызывает у многих специалистов в своей сфере сомнения в себе и тревогу, которые являются первичными стадиями развития эмоционального выгорания; последующие проявления этого состояния приводят к разнообразным нарушениям работы организма: утомляемости, стрессу, бессоннице, снижению энергетического тонуса, упадку сил, снижению работоспособности. Синдром эмоционального выгорания может распространяться на людей разного возраста и с разным опытом работы. Начальные проявления отмечаются еще в студенческие годы. Цель исследования – оценить эмоциональное выгорание студентов-медиков, обучающихся на разных факультетах. Материалы исследования – опрос «Подвержены ли Вы риску эмоционального выгорания», в котором приняли участие студенты первого и второго курсов лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов КемГМУ. Студентам нужно было внимательно прочитать вопросы анкеты и выбрать один вариант ответа, который они посчитают наиболее подходящим. После получения всех ответов был рассчитан суммарный балл по каждому студенту. Анализ результатов опроса показал, что студенты второго курса лечебного факультета более подвержены эмоциональному выгоранию, чем студенты педиатрического и стоматологического факультетов первого и второго курсов. Кроме этого, девушки чаще сталкиваются с эмоциональным выгоранием, чем юноши. Изучены способы справиться с эмоциональным выгоранием, показана значимость мер, направленных на снижение уровня стресса в повседневной жизни студентов. Необходимы всесторонняя оценка воздействия и комплексное решение проблемы эмоционального выгорания, включающее поддержку со стороны психологов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, студенты медицинских вузов, эмоциональная нагрузка, утомление, самооценка, сон

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG MEDICAL STUDENTS OF VARIOUS FIELDS OF STUDY

Singur V.V., Kadyrova K.V., Balatskaya E.V.,
Andreev E.A., Singkh M., Kuvshinov D.Yu.

Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Kemerovo, e-mail: vlasha.singur@mail.ru

Nowadays, the fast pace of life and progress in all areas of professions cause many specialists in their field to doubt themselves and worry, which are the primary stages of emotional burnout; subsequent manifestations of this condition lead to various disorders of the body: fatigue, stress, insomnia, decreased energy tone, loss of strength, decreased performance. The syndrome of emotional burnout can spread to people of different ages and different work experience. Initial manifestations are noted in student years. The purpose of the study is to assess the emotional burnout of medical students studying at different faculties. The study materials are a survey “Are You at risk of emotional burnout?”, in which first- and second-year students of the medical, dental and pediatric faculties of KemSMU took part. Students needed to carefully read the questions of the questionnaire and choose one answer that they considered the most suitable. After receiving all the answers, the total score for each student was calculated. The analysis of the survey results showed that second-year students of the medical faculty are more susceptible to emotional burnout than first- and second-year students of the pediatric and dental faculties. In addition, women are more likely to face emotional burnout than men. The methods of coping with emotional burnout were studied, the importance of measures aimed at reducing the level of stress in the daily life of students was shown. A comprehensive impact assessment and a comprehensive solution to the problem of emotional burnout, including support from psychologists, are needed.

Keywords: emotional burnout, medical students, emotional stress, fatigue, self-esteem, sleep

Введение

Выгорание – это психический синдром, включающий эмоциональное истощение и снижение личных достижений, возникающий среди людей из определенного окружения [1]. Синдром эмоционального выгорания у студентов-медиков проявляется во внутренних и внешних изменениях.

К внешнему фактору относятся социально-психологические особенности деятельности и учебной среды, большой объем учебного материала, адаптация, восприятие ситуаций во время практики. К внутренним факторам относятся повышенное восприятие и эмпатия, что связано со спецификой профессии [2].

Цель исследования – оценить эмоциональное выгорание студентов-медиков, обучающихся на разных факультетах.

Материалы и методы исследования

В опросе «Подвержены ли Вы риску эмоционального выгорания» приняли участие 456 чел., из них 228 девушек и 228 юношей – студентов первого и второго курсов лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов КемГМУ.

Студентам нужно было внимательно прочитать вопросы анкеты и выбрать один вариант ответа, который они посчитают наиболее подходящим:

1. +2 – всегда или обычно так;
2. +1 – иногда случается;
3. 0 – не уверен в ответе;
4. -1 – бывает редко;
5. -2 – нет, никогда.

С учетом знака«+» или«-» подсчитывается сумма баллов.

Если сумма получилась меньше или равна 0, у студента нет эмоционального выгорания.

Результат от 0 до +10 – студент находится в группе риска. Необходимо предпринять профилактические меры: больше общаться со своими друзьями, вводить полезные привычки, стараться отдыхать и по возможности добавлять разнообразие в свою работу.

Результат от +11 до +20 – свидетельствует о проявлении эмоционального выгорания, следует уделить внимание своему образу жизни. Постарайтесь оценить, почему результат получился именно такой и что можно предпринять, чтобы изменить ситуацию. Может помочь чтение книг по психологии или, возможно, Вам потребуется консультация психолога.

Результат от +21 до +35 баллов – Вам необходима консультация специалиста по подбору оптимального режима жизни и работы. Велика вероятность того, что синдром эмоционального выгорания уже проявляется у Вас в виде плохого самочувствия.

Свыше 35 баллов – надо немедленно менять сферу деятельности, иначе это грозит Вам серьезными нарушениями вашего состояния. Консультация специалиста в данном случае обязательна [3].

Во время проведения опроса учитывались критерии: отсутствие менструации у девушек, не в период сессии, студенты не болели ОРВИ и хроническими заболеваниями, ухудшающими жизнедеятельность. 196 чел. курят сигареты (электронные сигареты), 260 чел. не курят.

Приведем пример содержания анкеты, включающей шесть заданий, разработанных в соответствии с данными требованиями:

1. Я уверен, что от меня ничего в жизни не зависит, человек – жертва обстоятельств.

- 1) Всегда или обычно так
- 2) Иногда случается
- 3) Не уверен в ответе
- 4) Бывает редко
- 5) Нет, никогда

2. С каждым днем учиться мне все труднее и труднее.

- 1) Всегда или обычно так
- 2) Иногда случается
- 3) Не уверен в ответе
- 4) Бывает редко
- 5) Нет, никогда

3. Я никак не могу сосредоточиться на важных делах.

- 1) Всегда или обычно так
- 2) Иногда случается
- 3) Не уверен в ответе
- 4) Бывает редко
- 5) Нет, никогда

4. Мне кажется, я теряю интерес к жизни.

- 1) Всегда или обычно так
- 2) Иногда случается
- 3) Не уверен в ответе
- 4) Бывает редко
- 5) Нет, никогда

5. У меня болит голова.

- 1) Всегда или обычно так
- 2) Иногда случается
- 3) Не уверен в ответе
- 4) Бывает редко
- 5) Нет, никогда

6. Мне трудно уснуть вечером и трудно проснуться утром.

- 1) Всегда или обычно так
- 2) Иногда случается
- 3) Не уверен в ответе
- 4) Бывает редко
- 5) Нет, никогда

После подсчета индивидуальных баллов была составлена сводная таблица, математическая обработка проводилась в программе Microsoft Excel.

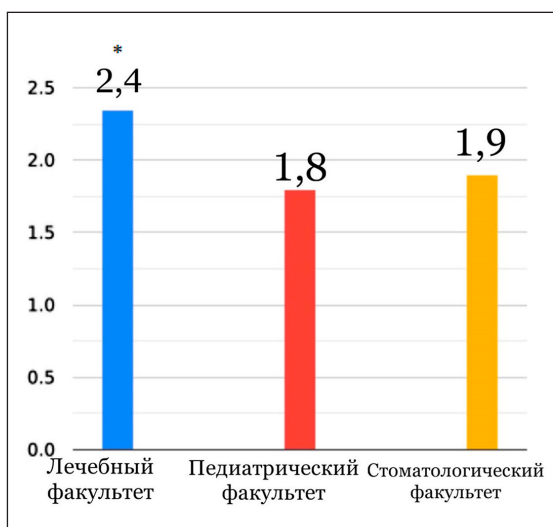
Результаты исследования и их обсуждение

В таблице представлены средние значения по полу и факультетам. У юношей первого курса стоматологического факультета можно отметить самый низкий уровень эмоционального выгорания (-0,7 баллов), а у девушек второго курса лечебного факультета – самый высокий (9,1 баллов). Такой результат можно объяснить тем, что у разных факультетов разная программа обучения. Студенты стоматологического факультета получают образование в течение пяти лет, студенты педиатрического и лечебного факультетов – шести, так как охватывают практически все направления медицины.

Уровень эмоционального выгорания (в баллах) по результатам опроса среди юношей и девушек первого и второго курсов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов

	Лечебный факультет		Педиатрический факультет		Стоматологический факультет	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Юноши	0,03	1	-2,5	1,76	-0,7	1,03
Девушки	-0,8	9,1	2	5,8	-0,3	7,7

Источник: составлено авторами.



Уровень эмоционального выгорания (в баллах) студентов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов.

Примечание. * означают достоверные отличия показателей лечебного факультета от других факультетов с $p = 0,05$

Источник: составлено авторами

Будущие педиатры изучают анатомию, физиологию и патологии взрослого организма и организма детей разного возраста. В работе педиатров важно отметить сложности диагностики, так как дети часто не могут описать свои симптомы, поэтому важна внимательность. На стоматологическом факультете заостряется внимание на изучении одной области человеческого тела, а студенты лечебного факультета более углубленно изучают все, что касается взрослого организма, не забывая о детском. Будущие стоматологи должны обладать развитой мелкой моторикой и быть внимательными к деталям. Особенностью педиатрического и лечебного профиля является работа с тяжелыми и умирающими пациентами, что может сказываться на психоэмоциональном состоянии будущих врачей. Стоит отметить, что программа дисциплин у разных факультетов тоже различается.

У лечебного и педиатрического факультетов, в отличие от стоматологического, меньше уделено внимание практическим навыкам, но объем получаемой теоретической информации гораздо шире. Студентов педиатрического факультета с самого начала обучения настраивают на особенности детской психологии, а также психологии родителя, что значительно усложняет их практику.

Большое количество студентов медицинского вуза подвержено эмоциональному выгоранию, при этом самое благоприятное эмоциональное состояние наблюдается среди студентов педиатрического факультета, а самое неблагоприятное – у студентов лечебного факультета (рисунк).

Девушки чаще сталкиваются с эмоциональным выгоранием (3,9 балл), чем юноши (0,1 балла). Отношение юношей и девушек к учебе – сложная тема, зависящая от множества факторов, и утверждать о каких-то существенных и универсальных различиях некорректно. Однако некоторые тенденции и стереотипы существуют, хотя они не являются абсолютными и меняются со временем и в зависимости от культуры и социально-экономического контекста. Существуют стереотипы о различном стиле обучения у юношей и девушек. Например, считается, что девушки чаще используют запоминание, а юноши – понимание и анализ. Мотивация к учебе может быть различной у юношей и девушек из-за разных социальных ожиданий и ролевых моделей. Девушки могут быть более ориентированы на получение хороших оценок и соответствие ожиданиям окружающих, в то время как юноши могут быть более ориентированы на практическое применение знаний. Однако это также не является универсальным правилом. Мотивация зависит от множества факторов, включая семью, школу, личные цели и увлечения. Девушки и юноши по-разному выстраивают отношения с преподавателями. Девушки могут быть более склонны к сотрудничеству, участвовать в дискуссиях, задавать вопросы, в то время как юноши могут быть более независимы в своем обучении [4].

Уровень самооценки может влиять на отношение к учебе. Студенты с высокой самооценкой верят в свою способность успешно справляться с учебными задачами. Они считают себя способными к обучению, что повышает их уверенность в достижении поставленных целей. Люди с высокой самооценкой лучше переносят критику, так как не воспринимают ее как личное оскорбление, они анализируют критику конструктивно и используют ее для улучшения своих знаний и навыков.

Низкая самооценка порождает сомнения в своей способности успешно учиться. Такие студенты могут считать себя недостаточно умными или талантливыми, что снижает их веру в возможность достижения успеха. Неуверенность в себе приводит к пассивному участию в учебном процессе. Студенты могут препятствовать своему успеху, например, пропуская занятия или не готовясь к экзаменам, так как считают, что все равно не смогут добиться хороших результатов [5].

На вопрос «Мне трудно уснуть вечером и трудно проснуться утром» девушки чаще юношей отвечали «всегда или обычно так» (75% девушек и 52% юношей). На вопрос «Меня все время что-то тревожит» девушки чаще юношей выбирали ответ «Всегда или обычно так» (66% девушек и 43% юношей). Это можно объяснить повышенным чувством ответственности у девушек. Различия между процентами не так велики, и это подтверждается тем, что в университете, в отличие от школы, юноши лучше преуспевают по учебной программе.

Эмоционального выгорания можно избежать, для этого существует множество доступных способов. Например, обычный уход за собой, включающий в себя достаточный сон, регулярные физические нагрузки, медитации, прогулки на свежем воздухе и время для восстановления сил, позволит снизить уровень стресса в повседневности [6]. Студенты-медики должны активно обращаться за поддержкой к друзьям, родственникам, наставникам, преподавателям или специалистам в области психического здоровья, если чувствуют в этом необходимость, не боясь просить о помощи. Эффективное распределение времени и расстановка приоритетов помогут студентам избежать чувства перегруженности. С этой целью можно использовать ежедневники, разделение больших задач на мелкие, различные приложения для тайм-менеджмента, дневники, составление расписания и т.д. Исследования показывают, что внедрение программ психологического консультирования и наставничества со стороны преподава-

телей и студентов является важным шагом в предотвращении синдрома эмоционального выгорания [7]. Рекомендации Роспотребнадзора по вопросам эмоционального выгорания и его профилактики подчеркивают важность системной помощи. Следует учитывать, что поддержка студентов и медицинских работников с синдромом эмоционального выгорания может оказываться не только профессионалами (психологами, социологами, специалистами по реабилитации и др.), но и самими студентами, имеющими навыки самопомощи, которые также играют значительную роль [8]. В комплекс таких навыков может входить самоанализ, определение триггеров и разработка стратегий борьбы с ними.

Заключение

Выявлено, что студенты второго курса лечебного факультета более подвержены эмоциональному выгоранию, чем студенты педиатрического и стоматологического факультетов первого и второго курсов соответственно. У юношей менее выражены симптомы эмоционального выгорания, чем у девушек (на всех факультетах).

Список литературы

1. Александрова М.Р., Гайдарова Д.С., Пичугина Н.Н. Оценка эмоционального выгорания у студентов-медиков в процессе их обучения // Форум молодых ученых. 2018. № 2 (18). URL: https://www.forum-nauka.ru/_files/ugd/b06fdc_c9190355d34a4e0bb2805af5b4611925.pdf (дата обращения: 17.03.2025).
2. Чижкова М.Б. Личностные факторы адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде медицинского вуза // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. № 23 (4). С. 1005–1015. DOI: 10.21603/2078-8975-2021-23-4-1005-1015.
3. Анкета «Подвержены ли вы риску эмоционального выгорания». [Электронный ресурс]. URL: <https://krymskcollege.ru/anketa-podverzheny-li-vy-risku-e-motcional-nogo-vygoraniya-proyti-test.html> (дата обращения: 17.03.2025).
4. Ненахова Е.В., Байкова О.А., Земскова А.В., Ахмиева А.Х. Особенности эмоционального выгорания студентов // Эпомен: медицинские науки. 2022. № 5. С. 58–66. URL: https://epomen.ru/issues/Medical_Sciences/05/7.pdf (дата обращения: 17.03.2025).
5. Ахметова А.М., Садретдинова Л.Д., Габитова Д.М., Ишмухаметова А.Н., Ильясова Т.М. Эмоциональное выгорание и признаки депрессии у студентов медицинского вуза // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2022. № 3. С. 312–325. DOI: 10.12731/2658-6649-2022-14-3-312-325.
6. Гумбатова З.Ф.К., Аминова А.И., Ерюшова Т.Ю., Гусева С.А., Белова Е.И., Пестова А.С., Манина М.А. Взаимосвязь качества жизни и успеваемости студентов медицинского вуза // Гигиена и санитария. 2022. № 1. С. 77–82. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-1-77-82.
7. Баранова Ю.В., Герасимова В.Я. Выгорание студентов медицинских вузов // Молодой ученый. 2019. № 4 (242). С. 149–152. URL: <https://moluch.ru/archive/242/56012/> (дата обращения: 05.12.2024).
8. Гуреева И.Л., Великанов А.А. Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. № 4. С. 433–442. DOI: 10.23888/humJ20214433-442.