

УДК 613.6.01

АКАДЕМИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: ПУТИ РЕШЕНИЯ

Огородникова Э.Ю., Курлыкова М.С., Окатьева А.А.

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, Владивосток,

e-mail: emmalingvo@ya.ru, mr.krklkv1@gmail.com, nastya_okat@mail.ru

Медицинская деятельность относится к сфере профессий с высоким риском эмоционального выгорания. В настоящее время учреждениям высшего медицинского образования все чаще приходится сталкиваться с данным вызовом. Как оказалось, у медицинских работников и у студентов в период обучения наблюдается значительный рост эмоционального выгорания. Психогигиена обучения в медицинских вузах напрямую зависит от следования требованиям гигиены интеллектуальной деятельности, в то время как психогигиена эмоциональных процессов является первостепенным фактором саморегуляции студента по созданию оптимальных условий своего умственного труда в ходе освоения специальности или направления профессиональной подготовки. Данное исследование посвящено изучению проблемы эмоционального выгорания, а также способам ее решения. Авторами рассмотрены определения этого понятия, его характерные особенности в ряде медицинских вузов России. Представлен анализ факторов риска студентов-медиков по уровням обучения, а также направления профилактической работы. Выявлена необходимость системности и структурности коррекционных мероприятий по предотвращению академического выгорания в медвузе. Отмечается недостаточная освещенность проблемы для российских учреждений высшего образования. Необходимы дальнейшие исследования в области медицинского образования по проблеме.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психогигиена, медицинские вузы, студенты, благополучие, медики, копинг-стратегии, пути решения

ACADEMIC BURNOUT IN MEDICAL STUDENTS: WAYS TO SOLVE

Ogorodnikova E.Yu., Kurlykova M.S., Okateva A.A.

Pacific State Medical University Ministry of Health of the Russian Federation, Vladivostok,

e-mail: emmalingvo@ya.ru, mr.krklkv1@gmail.com, nastya_okat@mail.ru

Emotional burnout is highly prevalent in the professional sphere of medical activity. Nowadays medical educational institutions are increasingly engaged in facing this challenge more and more often. Medical workers and medical students during the period of education have demonstrated the significant increase of emotional exhaustion. Medical training psychohygiene directly depends on following intellectual activity hygiene requirement, while emotional processes psychohygiene is known to be the paramount factor of student self-regulation to create optimal conditions of intellectual performance during mastering specialty or direction of training. This study has been conducted to examine the scope of the academic burnout, as well as its coping strategies. The authors have presented definition and characteristics of emotional burnout in some medical educational institutions of Russia. Medical students' risk factors analysis depending on their educational level is provided as well as protective measures directions. Structurality and consistency of the corrective actions to prevent academic burnout have been detected. Ways of problem solving for Russian medical training remain underreported. Academic burnout longitudinal studies in medical training should be carried out.

Keywords: emotional burnout, psychohygiene, higher medical educational institution, students, wellbeing, medical workers, coping strategies, solutions

Психогигиена обучения в высших учебных заведениях напрямую зависит от следования требованиям гигиены интеллектуальной деятельности. Психогигиена рассматривается как отрасль знаний, направленная на разработку мероприятий по стабилизации психического здоровья человека. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Соответствующая организация умственной деятельности обучающихся предупреждает появление стресса и его негативных последствий [1, с. 46]. Общая дневная умственная нагрузка студентов не должна превышать 8–10 часов.

Однако исследования гигиенистов демонстрируют, что стрессу, психоэмоциональным нагрузкам, эмоциональному выгоранию наиболее подвержены работники тех специальностей, чья деятельность связана с общением с людьми: врачи, психологи, учителя, преподаватели, социальные работники – причем данный показатель для этих специальностей достигает 80–90% [2, с. 348]. Согласно статистическим данным, состояние чаще возникает у работников со стажем более десяти лет.

В основе психогигиены лежит учение высшей нервной деятельности, разработанное И.М. Сеченовым, И.П. Павловым, А.А. Ухтомским и др. К.К. Платонов определяет психогигиену как науку на пересечении

медицинской психологии и медицинской гигиены, занимающуюся оздоровлением среды и условий жизни человека. Познавательная деятельность относится к виду высшей нервной деятельности, именно поэтому так важен учет как физиологических, так и психологических аспектов данной деятельности. Психогигиенические мероприятия разрабатываются и внедряются различными специалистами: врачами, педагогами, психологами, воспитателями.

Приоритетным условием успешной учебной деятельности первокурсников в вузе, а значит, и их вхождения в профессиональное сообщество является адаптация к образовательным условиям. Первые трудности у обучающихся обусловлены новой системой обучения, первичной социализацией. Неуспешная адаптация проявляется понижением работоспособности, подавленным настроением, сонливостью, тревожностью, нарушениями дисциплины и др. Психогигиена эмоциональных процессов является первостепенным фактором саморегуляции студентов по созданию оптимальных условий своего умственного труда в ходе освоения специальности или направления профессиональной подготовки.

Исследователи [3, с. 7] отмечают, что феномен синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) с самого начала рассматривался как медико-биологический. В международном классификаторе болезней МКБ-11 эмоциональное выгорание определяется как «синдром, являющийся следствием хронического стресса на рабочем месте, с которым невозможно успешно справиться». При этом тремя ведущими характеристиками эмоционального выгорания принято считать:

- ощущение истощившейся энергии или истощения;
- растущее чувство умственного отстранения, негативные ощущения от работы, циничное отношение;
- снижение профессиональной эффективности.

Цель исследования – описание характеристик, особенностей эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей и мероприятий по их эффективному предотвращению и коррекции.

Материалы и методы исследования

Отечественные и зарубежные научные данные по проблеме. Основной метод исследования – теоретический анализ и обзор научных исследований, посвященных особенностям и профилактике эмоционального выгорания в области медицины и профессиональной медицинской подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение

Г. Фрейдбергер ввел определение «синдрома эмоционального выгорания» в 1974 г. по отношению к работникам социальной сферы.

В российской науке феномен СЭВ достаточно изучен (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Н.В. Гришина, И.П. Ильин, С.А. Подсадный, Д.Н. Орлов, Г.А. Макарова, Л.М. Митина, Т.И. Ронгинская, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк, Г.А. Макарова, Л.Д. Демина, И.А. Ральникова и др.).

К. Маслач [4] выделяет следующие деструктивные зоны профессиональной среды, ответственные за стресс:

- 1) чрезмерно большие требования, превышающие возможности психофизиологических ресурсов;
- 2) отсутствие субъективного контроля над выполняемой деятельностью;
- 3) недостаточное вознаграждение;
- 4) конфликтные отношения с коллективом;
- 5) чувство несправедливости при отсутствии легитимных процедур;
- 6) конфликт ценностей.

Согласно В.В. Бойко [5, с. 65] симптомы эмоционального выгорания следующие:

- 1) симптом эмоционального дефицита;
- 2) симптом эмоциональной отстраненности;
- 3) симптом личностной отстраненности.

В подходе К. Маслач и М. Лейтер СЭВ трактуется как конфликт личностной и профессиональной среды. Рост несоответствия личностных и средовых факторов приводит к эмоциональному выгоранию.

Данный подход согласуется с когнитивной теорией психологического стресса Р. Лазуруса, Л. Леви, когда индивид осознанно использует методы копинг-стратегии для того, чтобы справиться с чрезмерными внешними или внутренними факторами.

В интегративной модели эмоционального выгорания Е.И. Ярошенко [6, с. 265] выделяет факторы развития феномена:

- 1) нестабильность работы;
 - 2) личностный конфликт;
 - 3) стресс;
 - 4) перегруженность.
- Редукция следующих ресурсов, по мнению исследователя, также приводит к эмоциональному выгоранию:
- 1) самообладание;
 - 2) социабельность;
 - 3) социальная поддержка;
 - 4) применение навыков;
 - 5) самостоятельность;
 - 6) вовлеченность в принятие решений;
 - 7) эмоциональная устойчивость;
 - 8) удовлетворенность трудом.

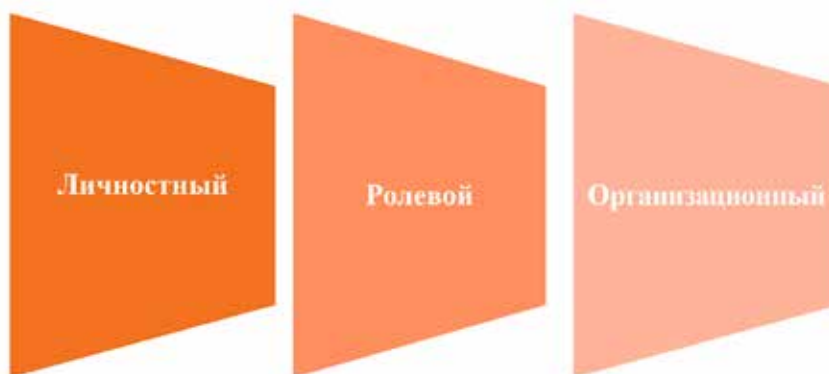


Рис. 1. Основные факторы возникновения СЭВ в студенческой среде

Вместе с тем по данным исследований [7, с. 27] деятельность студентов-медиков относится к эмоционально напряженному виду труда. Так, согласно Американской медицинской ассоциации, обучающиеся медицинских вузов в большей степени подвержены СЭВ, чем представители других вузов. 20–26% будущих британских и голландских медработников подвержены симптомам эмоционального выгорания. Отмечается недостаточная освещенность проблемы СЭВ для российского медицинского образования. Данные исследований в России дают результат 30–36% обучающихся в медвузах с СЭВ. Ведущие причины возникновения СЭВ в студенческой среде иллюстрируются на рис. 1. Наибольшее количество симптомов наблюдается у студентов младших ступеней обучения.

Образовательный процесс в вузе является основной движущей силой, обуславливающей необходимость напряженных усилий со стороны всех его участников. В ряде научных обзоров и эмпирических работ [7] демонстрируются тенденции развития деструктивных факторов, влияющих на возникновение академического выгорания у студентов медицинских вузов (табл. 1).

Таблица 1

Триггерные факторы СЭВ у студентов-медиков

Факторы	Предикторы
Средовые	Неадекватный уровень учебных нагрузок, стрессоры, условия обучения, ограничение творческих способностей
Личностные	Уровень нейротизма, тревожности, эгоцентричность

Исследование О.С. Глазачева (первый МГМУ им. И.М. Сеченова), по оптимизации

образовательного процесса убедительно доказывает формирование эмоционального выгорания на додипломном этапе подготовки студентов-медиков. У обучающихся с признаками СЭВ фиксировались неудовлетворенность отношениями в учебной среде, потеря учебной и профессиональной мотивации, потеря ролевого статуса и снижение удовлетворенности качеством жизни. Личностный статус исследуемых студентов оказывал существенное влияние на способ реагирования на фактор среды. У обследованных обучающихся из группы риска с симптомами эмоционального стресса наблюдалась пониженная резистентность. При воздействии стресса они демонстрировали нарастание спектра отрицательных эмоциональных и вегетативных показателей по сравнению с контрольной группой.

Исследователи из Майкопского государственного технологического университета по выявлению особенностей СЭВ у врачей пришли к выводу, что педантичный, демонстративный и эмотивный тип личности наиболее подвержены СЭВ [8]. Кроме этого, авторами были выявлены следующие факторы риска СЭВ:

- гендерные различия;
- вид врачебной деятельности;
- стаж;
- удовлетворенность занимаемой должностью;
- уровень стрессоустойчивости;
- межличностные отношения в профессиональной среде;
- тип лечебно-профилактической организации;
- наличие брака;
- отношения в семье.

В медицинском институте ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева» группой исследователей была проведена диагностика

СЭВ обучающихся 1, 4 и 6 курсов [9, с. 44]. Результаты позволили выявить возрастание риска развития СЭВ по мере обучения. Основные факторы риска возникновения СЭВ у студентов представлены в табл. 2.

Таблица 2

Факторы СЭВ у студентов-медиков по курсам обучения

Курс	Факторы риска
Первый	Чрезмерная учебная нагрузка, отсутствие свободного времени.
Четвертый	Опасение наступления болезней у себя и близких, мысли о прекращении обучения
Пятый	Сложности практической деятельности, проблемы выбора ординатуры

Исследователи пришли к мнению, что внедрение программ психологического консультирования, наставничества, тьюторства со стороны профессорско-преподаватель-

ского состава и студенчества является необходимым условием предотвращения СЭВ. Помимо этого эффективным решением для профилактики СЭВ представляется обучение копинг-стратегиям, тайм-менеджменту.

В рекомендациях Роспотребнадзора по эмоциональному выгоранию и его профилактике отмечается эффективность системной помощи. Необходимо принимать во внимание, что помощь студентам и медработникам с СЭВ может быть оказана не только профессионалами (психологами, социологами, специалистами по реабилитации и др.), наряду с этими мероприятиями важны навыки самопомощи (рис. 2).

В человеке заложены природные способности к самовосстановлению своего физического и эмоционального ресурса. Благодаря саморегуляции людьми осуществляется эффективная адаптация к изменяющимся условиям окружающей среды. Управление собственным психоэмоциональным состоянием возможно посредством различных техник.



Рис. 2. Структура системной помощи при эмоциональном выгорании

В качестве копинг-стратегии для коррекции своего состояния важно развивать навыки естественной саморегуляции:

- научиться воздействовать на свое состояние при помощи слов, образов;
- развивать умения мышечного расслабления;
- овладеть приемами дыхательной релаксации.

Н.И. Влах, И.П. Данилова, Т.Д. Логунова, М.А. Гугушвили [10, с. 741], занимающиеся вопросам системной реабилитационной помощи при СЭВ, пришли к выводу, что эффективная работа по СЭВ невозможна без участия самого пациента.

У людей с признаками эмоционального выгорания по данным исследований выявляют наличие следующих личностных характеристик:

- низкий уровень механизмов компенсации;
- недостаточная самооценка;
- неразвитая способность оценивать ситуацию;
- низкая адаптация;
- деструктивная коммуникация в личной и профессиональной сфере.

Среди этиологических факторов СЭВ были выявлены следующие: личностные, организационные, ролевые. В качестве профилактических мероприятий по реабилитации лиц с СЭВ авторы предлагают более тесное информационное взаимодействие с различными структурными подразделениями, улучшение коммуникативных качеств личности, самосовершенствование: карьерный рост, самообразование. При выборе методов помощи лицам с эмоциональным выгоранием предлагаются как личностно-ориентированные, так и методики нравственно-ценностного направления.

Заключение

Для профилактики эмоционального выгорания в медицинской сфере и среде медицинских вузов важно учитывать как влияние личностных особенностей лиц с СЭВ, так и воздействие профессиональной и образовательной среды. Установлено, что у обучающихся с предполагаемой симптоматикой стресса в процессе профессиональной

подготовки возможно стойкое ухудшение соматического и физического здоровья. Следовательно, для преодоления данных факторов риска и последствий академического выгорания необходимо планирование, организация, внедрение разнообразных системных и структурированных мероприятий: оптимизация средовых факторов, расширение образовательного пространства, социализация обучающихся, стресс-менеджмент на индивидуальном и организационном уровне.

Список литературы

1. Шарипова Д.Д., Камилова Н.К., Тухтахужаев Х.Б. Психогигиена – эффективное средство здоровьесберегающего образования в вузе // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2017. № 32. С. 46–48.
2. Мальцева С.М., Смирнова Ж.В., Исаева И.Ю., Назаркина Е.С. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. № 2 (31). С. 348–350.
3. Чердымова Е.И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста. Самара: Издательство Самарского университета, 2019. 124 с.
4. Leiter M.P., Maslach C. A mediation model of job burnout. Antoniou A.S.G., Cooper C.L. (Eds). Research companion to organizational health psychology. Cheltenham, UK: Edward Elgar, 2005. 695 p.
5. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 2009. 278 с.
6. Ярошенко Е.И. Социально-психологическая модель эмоционального выгорания личности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2019. № 1 (49). С. 264–270.
7. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной Академии Наук. 2011. № 1. С. 26–45.
8. Малова И.Ю., Малюк И.И., Алехина А.Л. Выявление синдрома эмоционального выгорания у врачей // Студенческий научный форум: материалы X Международной студенческой научной конференции [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002966> <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002966/a> (дата обращения: 11.01.2023).
9. Абуева Э.М., Гаврилова К.С., Королева Л.Ю., Осколкова В.Р., Костина М.С. Изучение динамики синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза в зависимости от года их обучения // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 3. С. 42–46.
10. Влах Н.И., Данилов И.П., Логунова Т.Д., Гугушвили М.А. Система коррекционной работы при синдроме профессионального эмоционального выгорания // Гигиена и санитария. 2019. № 98 (7). С. 738–743.