

УДК 616-07

ПРОЯВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ КОМПЕНСАЦИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

Пастушков Тимур Андреевич,

Студент Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации
e-mail: mdpastushkoff@gmail.com

Бельтюков Кирилл Александрович,

Студент Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации
e-mail: beltyukov.kirill@mail.ru

Толмачев Денис Анатольевич,

Доктор медицинских наук, профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации
e-mail: truth84@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков. Произведена оценка наиболее часто встречающейся симптоматики, структура и частота его соматических проявлений, а также охарактеризованы поведенческие паттерны студентов, сдерживающие развитие данного синдрома.

Оценка вышеперечисленного производилась за счет анонимного анкетирования студентов 4 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная медицинская академия Минздрава России». Анкета была составлена на основе теста В.В. Бойко. Прикладное эмпирическое исследование проводилось на стихийной выборке, включающей 84 человека.

Ключевые слова: студенты медики, синдром эмоционального выгорания, проявления синдрома эмоционального выгорания, методы компенсации синдрома эмоционального выгорания, истощение, стресс.

MANIFESTATIONS AND METHODS OF COMPENSATION FOR BURNOUT SYNDROME IN MEDICAL STUDENTS

Timur A. Pastushkov,

Student of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

e-mail: mdpastushkoff@gmail.com

Kirill A. Beltyukov,

Student of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy", Ministry of Health of the Russian Federation.

e-mail: beltyukov.kirill@mail.ru

Denis A. Tolmachev,

Doctor of Medical Sciences, Professor of the Department of Public Health and Health Care of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy", Ministry of Health of the Russian Federation.

e-mail: truth84@mail.ru

ABSTRACT

This article deals with the problem of emotional burnout syndrome in medical students. The most frequently occurring symptomatology, the structure and frequency of its somatic manifestations, as well as behavioral patterns of students that restrain the development of this syndrome are evaluated.

The above was assessed through anonymous questionnaire survey of 4th year students of the pediatric faculty of the Izhevsk State Medical. The questionnaire was based on the test of V.V. Boyko. The applied empirical study was conducted on a spontaneous sample of 84 people.

Keywords: medical students, burnout syndrome, manifestations of burnout syndrome, methods of compensation for burnout syndrome, exhaustion, stress.

Актуальность

Современные исследования в области психологии труда в последние годы имеют тенденции к комплексной диагностике состояния работника. Это напрямую обуславливает его эффективность в долгосрочной перспективе. Среди специальностей с высоким риском профессионального выгорания одно из ключевых мест занимает профессия медицинского работника. Так, в исследовании, опубликованном в Канадском журнале экспериментальной медицины 8 из 10 работников медицинской отрасли заключили что именно симптомы эмоционального выгорания оказывают существенное влияние на их профессиональную и личную жизнь. [1, 2]. Высокий риск развития данного синдрома исследователи связывают с наличием высокой психоэмоциональной нагрузки, связанной с восприятием и переживанием страданий пациента, высокой ответственностью за жизнь и здоровье своих пациентов, осознанием недостаточного влияния на процесс лечения и негарантированность положительного результата. [3]. Все указанные факторы могут приводить к тяжелым последствиям для психического и физического здоровья у медицинских работников. Причем особенно высок риск манифестации депрессии, тревожных расстройств и алкоголизации среди работников, оказывающих экстренную помощь [4]. Все это в совокупности приводит к повышению вероятности возникновения

ошибок на рабочем месте, нанесению вреда пациенту и последующих судебных разбирательств, что делает данную тему особо актуальной и дискуссионной. [1].

Обучение в медицинском ВУЗе не является исключением, и бесспорно имеет свою специфику, относительно получения образования других специальностей. Так, по данным Американской Медицинской Ассоциации, студенты-медики сталкиваются с эмоциональным выгоранием гораздо чаще студентов других направлений. Частота стрессобусловленных депрессий среди студентов медицинских вузов Голландии, Англии достигает 20–26% [5] Образовательный процесс сопряжен с высоким уровнем стресса у студентов, вызываемым целым комплексом факторов, и проявляющейся различной симптоматикой [6], [7].

Данная проблематика широко освещена как зарубежной, так и отечественной научной печати. [6], [8]. Синдром эмоционального выгорания следует рассматривать как инструмент психологической защиты, в условиях высокой личной эмоциональной вовлеченности в рабочий или учебный процесс, что выражается в виде частичного или полного исключения эмоций в ответ на воздействие психотравмирующих факторов, ключевыми из которых являются большая учебная нагрузка, страх перед будущим, сессии и экзамены и разочарование, а профессии [9], [10].

Изучая ретроспективно эволюцию взглядов профессионального сообщества на причины и проявления эмоционального выгорания, исследователи выделяют в качестве начальной точки работы американского психиатра Х. Дж. Фрейдеберг (1974). Главной причиной психического истощения, в те года, ученые считали эмоциональной насыщенностью общения в процессе работы или прохождения учебы. В особенности синдрому эмоционального выгорания подвержены врачи, сотрудники полиции и педагоги, это объясняется тем, что данные профессии характеризуются высокой степенью активной коммуникации. Работы социального психолога К.Маслач (1976) определяли синдром эмоционального выгорания как совокупность физического и эмоционального истощения, ведущие к развитию отрицательной самооценки и отношению к труду, снижение эмпатии. В.В. Бойко определял эмоциональное выгорание как выработанный личностью адаптационный механизм психологической защиты включающий частичную утрату эмоций в ответ на психотравмирующий фактор, позволяющий организму сохранять психоэмоциональный ресурс в условиях дистресса. [5].

В данный момент научное сообщество не имеет единой концепции развития синдрома эмоционального выгорания. В профессиональной печати идут дискуссии относительно различий в понятии «стресс» и «выгорание». Многие исследователи определяют профессиональное выгорание как отдельный компонент стресса, так как оно определяется и исследуется как комплекс ответных реакций на хронические стрессоры [3]. На сегодняшний день описаны четыре основные модели психологического выгорания, где критерием их градации выступает число факторов, вызывающих данное явление.

Так, для однофакторной модели (Пайнс, Аронсон) характерно развитие синдрома эмоционального выгорания, в результате длительного пребывания в эмоционально перегруженных ситуациях общения. Для двухфакторной модели (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма) характерно сочетание эмоционального истощения с деперсонализацией личности. Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон) описывает эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуциацию личных достижений, что проявляется в уменьшении субъективной значимости собственных достижений, профессиональной апатии. Четырёхфакторная же модель выделяет эмоциональное истощение, редуцирование персональных достижений и деперсонализация, которая разделяется на два отдельных фактора: деперсонализация, связанная с работой и деперсонализация, связанная с реципиентами (учениками, пациентами, клиентами). [5].

Для выявления у человека синдрома эмоционального выгорания по К.Маслач характерно наличие эмоционального истощения, деперсонализации и снижение рабочей продуктивности [5]

Динамическая модель (Б. Перлман, Е. А. Хартман) рассматривает эмоциональное выгорание как стадийный процесс, включающий такие этапы как: первая стадия – стадия напряженности, связанная с повышенной психоэмоциональной нагрузкой, адаптациям к ситуационным рабочим требованиям. Вторая стадия – сильные ощущения стресса. Третья стадия – наличие физиологических, аффективно-когнитивных, поведенческих расстройств. Четвертая стадия представляет собой эмоциональное выгорание как многогранное переживание хронического психологического стресса [14].

Симптомы эмоционального выгорания разделяют на четыре группы: физические (усталость, вегетативные нарушения), поведенческие и психологические (апатия, раздражительность, снижение работоспособности, снижение эмпатии, побуждения к действию).

Продолжительное воздействие стрессогенных факторов на организм значительно повышает риски развития заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной и желудочно-кишечной систем. В частности, инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, ожирения, сахарного диабета, нарушения фертильности, язвы желудка синдрома раздраженного кишечника, функциональной диспепсии. К. Шейнфелд с соавторами скрининговыми методами выявили, что 37,8% обследованных находятся в группе повышенного риска по депрессии и суицида. [12].

На сегодняшний день не существует полной концепции профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинских ВУЗов, которая бы получила широкую государственную поддержку. Но, в последние годы стали появляться частные примеры оптимизации образовательного процесса на различных кафедрах медицинских ВУЗов России, которые показывают хорошие результаты. В качестве примера можно привести кафедру нормальной физиологии ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России» и использованную на ней модель обучения, построенную на модели П.К. Анохина, организованной с учетом гуманитарных технологий, учитывающих основные индивидуальные потребности обучающихся [5].

Изучение данной проблематики позволит адаптировать учебный процесс с целью профилактики данного синдрома, что в конечном итоге, приведет к повышению его результативности конечной профессиональной подготовки медицинских кадров.

Цель исследования: Оценка синдрома эмоционального выгорания, определение структуры и частоты встречаемости соматических проявлений, а также поведенческих паттернов, сдерживающих развитие данного синдрома у студентов педиатрического факультета Ижевской государственной медицинской академии.

Материалы и методы исследования: Оценка синдрома эмоционального выгорания, его соматических проявлений, а также поведенческих паттернов, сдерживающих развитие данного синдрома, производилась за счет анонимного анкетирования студентов 4 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия Минздрава России». Анкета была составлена на основе теста В.В. Бойко и включала в себя 24 вопроса с утвердительным и отрицательным ответом, 1 вопрос предложенными вариантами ответов, описывающих наиболее часто встречающиеся психосоматические патологии при синдроме эмоционального выгорания и 1 с развернутым ответом, где студенту предлагалось описать методы борьбы с синдромом эмоционального выгорания, в случае 70% утвердительных ответов в первой части теста. Методологической основой данной методики является теория развития и протекания стресса Г. Селье. Стихийная выборка составила 84 человека. Результаты опроса собирались и анализировались с помощью веб-сайта «Google Forms».

Результаты и их обсуждение:

По возрастной структуре основную долю составили студенты в возрасте от 20 до 24 лет (97%) и в возрасте от 24 до 34 лет (3%). Среди опрошенных преобладали респонденты женского пола (71,6%), доля мужчин составила (28,4%). (рис 1).

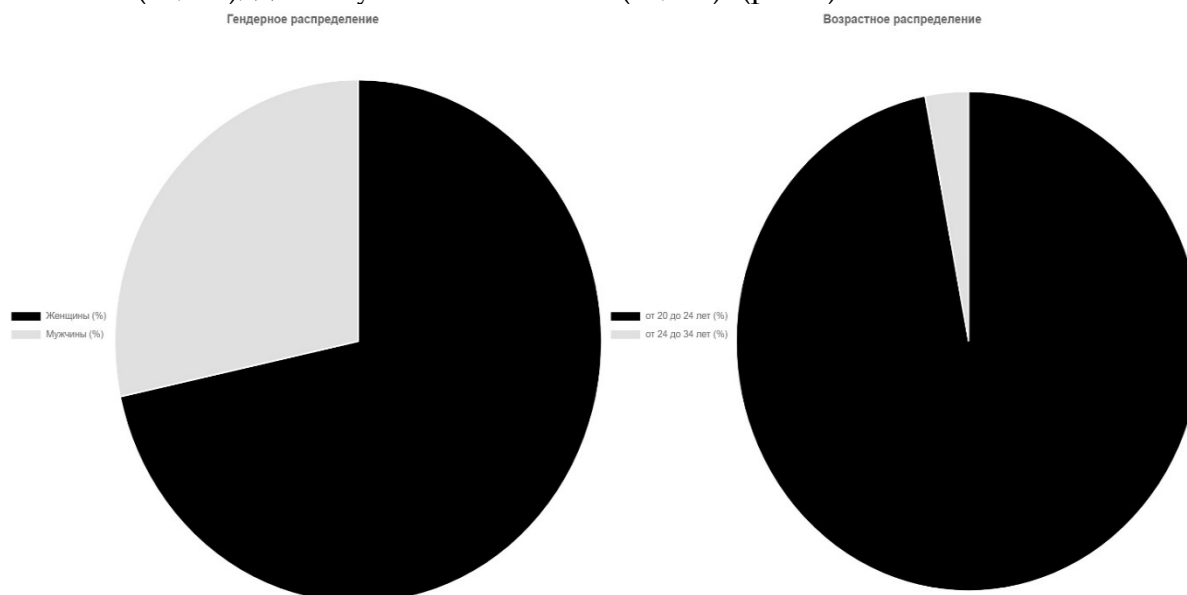


Рисунок.1 – Возрастное и гендерное распределение студентов. Прим. Авторская разработка.

В результате исследования 88,5% респондентов утверждает, что организационные недостатки в учебе, высокая требовательность профессорско-преподавательского состава заставляют испытывать у студентов стресс во время учебного процесса

61,5% согласны с утверждением, что на сегодняшний день они довольны своей профессией не меньше чем в начале учебы, при этом лишь 3,8% утверждают, что ошиблись в выборе своей специальности

69,2% отмечают снижение работоспособности и хронический недостаток сна, уменьшение продуктивного общения с близкими людьми.

50% отмечают «механизированность» учебного процесса, снижение интереса к нему, 65,4% отмечает что учит предмет «через силу»

100% респондентов отмечают сильную усталость в начале учебного дня, а 88,5% согласны с утверждением что чувствуют физическую слабость под конец.

61,5% не чувствует удовлетворения от жизни и считают, что результаты их деятельности не стоят затраченных на них усилий.

Подробнее информация представлена в рисунке 2 (рис.2).

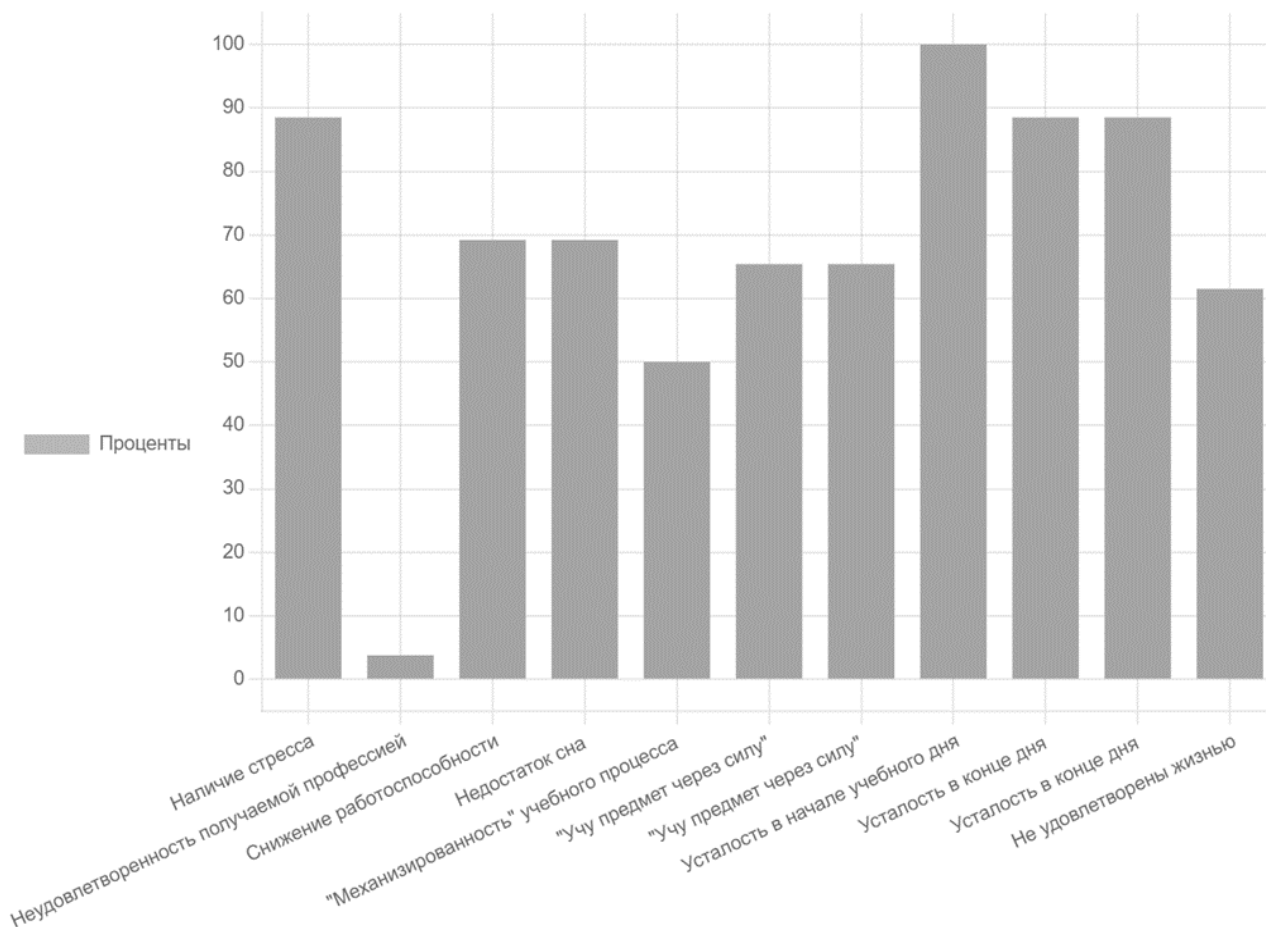


Рисунок.2 – Симптомы эмоционального выгорания у студентов. Прим. Авторская разработка.

В качестве поведенческие паттернов, способствующих психологическому эскапизму, снижающему симптомы эмоционального выгорания студенты прибегают к увеличению продолжительности сна, прогулкам на свежем воздухе, чтением литературы, не связанной с учебным процессом, физическим упражнениям.

Хронизация стресса у студентов приводит к нежелательной психосоматической симптоматике (рис.3).

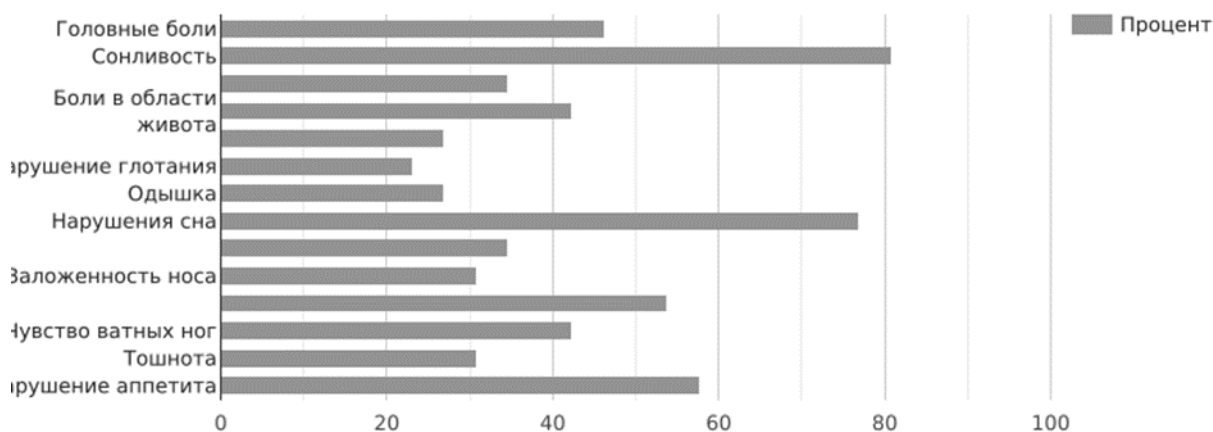


Рисунок.3 – Соматические проявления синдрома эмоционального выгорания у студентов. Прим. Авторская разработка.

- 46,2% отмечают постоянные головные боли
- 80,8% постоянную сонливость
- 34,6% боли в области сердца
- 42,3% боли в области живота
- 26,9% нестабильное артериальное давление
- 23,1% нарушение глотания
- 26,9% одышку
- 76,9% нарушения режима сна и бодрствования, снижение качества сна
- 34,6% ощущение покалывания и онемения в конечностях
- 30,8% заложенность носа
- 53,8% снижение остроты зрения
- 42,3% чувство ватных ног
- 30,8% тошноту
- 57,7% нарушение аппетита

Результаты работы показывают высокую степень эмоционального выгорания и стремительно развивающуюся психосоматическую симптоматику у студентов. Основные соматические проявления синдрома эмоционального выгорания включают в себя: постоянную сонливость, нарушения режима сна и бодрствования, снижение качества сна в качестве поведенческих паттернов, способствующих компенсации синдрома эмоционального выгорания студенты прибегают к увеличению продолжительности сна, прогулкам на свежем воздухе, чтением литературы, не связанной с учебным процессом, физическим упражнениям.

Список литературы:

1. A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms / G. Aronsson [et al.] // BMC Public Health. 2017. Vol. 17. Article number 738. 13 p
2. Толмачев, Д. А. Анализ уровня депрессии у студентов первого курса // Сборник материалов XXIII Международной научно-практической конференции, Москва, 30 апреля 2024 года. Москва. С. 276-279.
3. Academic emergency physicians' experiences with patient death / J. Strote [et al.] // Academic Emergency Medicine. 2011. Vol. 18. No 3. P. 255–260.
4. An exploratory study of resident burnout and wellness / J. Eckleberry-Hunt [et al.] // Academic Medicine. 2009. Vol. 84. No 2. P. 269–277
5. Глазачев, О. С. Психосоматическое здоровье студентов-медиков: возможности коррекции на основе оптимизации образовательных технологий // Вестник МГТУ им. М.А. Шолохова. Социально-экологические технологии. 2011. № 1. С. 63-78.
6. Thun-Hohenstein L, Höbinger-Ablasser C, Geyerhofer S, Lampert K, Schreuer M, Fritz C. Burnout in medical students // Neuropsychiatr. 2021. Vol. 35. No 1. P. 17-27.
7. О. Н. Замбржицкий, М. В. Катковская. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков // Здоровье и окружающая среда. 2009. № 14. С. 300-303
8. McKerrow I, Carney PA, Caretta-Weyer H, Furnari M, Miller Juve A. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training // Med Educ Online. 2020. Vol. 25. No 1.

9. Идиятуллина, А. А. Особенности формирования синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков в процессе учебной деятельности // Forcipe. – 2020.Т. 3. № S1.С. 557-558.
10. Молчанова, Л. Н. Психологические механизмы регуляции состояния психического выгорания студентов-медиков // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2014.Т. 20. № 1.С. 87-91.
11. Association Between Physician Burnout and Patient Safety, Professionalism, and Patient Satisfaction A Systematic Review and Meta-analysis / M. Panagioti [et al.] // JAMA International Medicine. 2018. Vol. 178. No 10. P. 1317–1331.
12. Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population / T.D. Shanafelt [et al.] // Archive of Internal Medicine. 2012. Vol. 172. No 18. P. 1377–1385

References:

1. A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms / G. Aronsson [et al. Aronsson [et al.] // BMC Public Health. 2017. Vol. 17. Article number 738. 13 p
2. Tolmachev, D. A. Analysis of the level of depression in first-year students// Collection of materials of XXIII International Scientific and Practical Conference, Moscow, April 30, 2024. Moscow.P. 276-279.
3. Academic emergency physicians' experiences with patient death / J. Strote [et al.] // Academic Emergency Medicine.2011. Vol. 18. No 3. P. 255-260.
4. An exploratory study of resident burnout and wellness / J. Eckleberry-Hunt [et al.] // Academic Medicine. 2009. Vol. 84. No 2. P. 269-277
5. Glazachev, O. S. Psychosomatic health of medical students: possibilities of correction on the basis of optimization of educational technologies // Bulletin of M.A. Sholokhov Moscow State University. Socio-ecological technologies. 2011. № 1.С. 63-78.
6. Thun-Hohenstein L, Höbinger-Ablasser C, Geyerhofer S, Lampert K, Schreuer M, Fritz C. Burnout in medical students // Neuropsychiatr.2021. Vol. 35. No 1.P.17-27.
7. O. N. Zambrzhitsky, M. V. Katkovskaya. Features of manifestation of emotional burnout syndrome in medical students // Health and Environment.2009. № 14.С. 300-303
8. McKerrow I, Carney PA, Caretta-Weyer H, Furnari M, Miller Juve A. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training// Med Educ Online. 2020. Vol. 25. no 1.
9. Idiyatullina, A. A. Features of formation of emotional burnout syndrome in medical students in the process of educational activity // Forcipe. - 2020.VOL. 3. NO. S1.P. 557-558.
10. Molchanova, L. N. Psychological mechanisms of regulation of the state of mental burnout of medical students // Bulletin of N.A. Nekrasov Kostroma State University. 2014.VOL. 20. NO. 1.P. 87-91.
11. Association Between Physician Burnout and Patient Safety, Professionalism, and Patient Satisfaction A Systematic Review and Meta-analysis / M. Panagioti [et al. Panagioti [et al.] // JAMA International Medicine. 2018. Vol. 178. No 10. P. 1317-1331.

12. Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population / T.D. Shanafelt [et al.] // Archive of Internal Medicine. 2012. Vol. 172. No 18. P. 1377-1385.