



УДК 613.6.015

Коваленко Лариса Анатольевна

кандидат психологических наук, доцент, магистр Общественного здоровья,
доцент кафедры патофизиологии и общей патологии
Медицинского института БУ ВО «Сургутский государственный университет»
Lak_wmd@mail.ru

Дударь Наталья Анатольевна

Студентка Медицинского института БУ ВО «Сургутский государственный университет»
natasha_dudar_2002@mail.ru

Larisa A. Kovalenko

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Master of Public Health, Associate Professor
of the Department of Pathophysiology and General Pathology
at "Surgut State University" Medical Institute

Natalia A. Dudar

Student of the Medical Institute "Surgut State University"

АНАЛИЗ И ОЦЕНКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ANALYSIS AND EVALUATION OF BURNOUT SYNDROME AND QUALITY OF LIFE IN MEDICAL STUDENTS AT THE STAGE OF ADVANCED CLINICAL TRAINING

Аннотация. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой полиэтиологическое состояние, возникающее вследствие продолжительного профессионального или учебного стресса. Изучение взаимосвязи качества жизни и синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов старших курсов на этапе углубленной клинической подготовки позволяет выявить ключевые риски для психического здоровья будущих врачей и разработать эффективные программы психопрофилактики.

Ключевые слова: оценка, анализ, качество жизни, синдром эмоционального выгорания, психическое здоровье, стресс, студенты.

Abstract. Burnout syndrome (BS) is a polyetiological condition resulting from prolonged professional or academic stress. Studying the relationship between quality of life and burnout syndrome (BS) in senior students during advanced clinical training allows us to identify key risks to the mental health of future physicians and develop effective psychopreventive programs.

Key words: assessment, analysis, quality of life, burnout syndrome, mental health, stress, students.

Актуальность исследования обусловлена тем, что интенсивные учебные и клинические нагрузки в ходе прохождения практик, формируют у будущих врачей высокий уровень стресса, что угрожает психическому здоровью студентов старших курсов (будущих врачей) и снижает качество оказываемой ими медицинской помощи. [5] Исследования показывают, что синдром эмоционального выгорания (СЭВ) у будущих врачей способен влиять на качество оказания помощи и профессиональный компетентный подход, но личностные ресурсы и копинг-стратегии преодоления могут компенсировать последствия симптомокомплексов выгорания. [3, 5]

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – комплексное многофакторное состояние, связанное с хроническим рабочим или учебным стрессом. Научный массив включает разнородные исследования по профессиональным популяциям (врачи, медсестры, студенты, учителя, корпоративные сотрудники), по критериям отсечки, дизайнам и странам. [1, с.7]

Целью исследования является многофакторная оценка качества жизни и анализ симптомов синдрома эмоционального выгорания у студентов старших курсов Медицинского института на этапе углубленной клинической подготовки. Выборочная совокупность исследования включала 112 студентов, обучающихся на 5 курсе Медицинского института СурГУ. Для сбора данных применялись методики диагностики синдрома эмоционального выгорания и оценки качества жизни. Статистическая обработка данных включала в себя: частотный, сравнительный и корреляционный анализы, статистическая достоверность проверялась при помощи программы IBM SPSS Statistics 20.

Опросник качества жизни ВОЗ (WHO Quality of Life, WHOQOL) разработанный Всемирной организацией здравоохранения, представлен как инструмент оценки качества жизни людей. ВОЗ определяет «качество жизни» как восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системе ценностей, в которых они живут, в соответствии с целями, ожиданиями, нормами и заботами. Качество жизни определяется физическими, социальными и эмоциональными факторами жизни человека, имеющими для него важное значение и на него влияющими. [2, с.81]

Методика диагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия и выделяет 3 фазы: напряжения, резистенции и истощения [1, с.27]. Эта методика широко применяется в современных исследованиях профессионального выгорания у разных групп специалистов, включая медицинских работников. [4]

Частотный анализ показателей качества жизни и психологической субсферы (включая отрицательные и положительные эмоции, мышление, самооценку, образ тела), представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Частотный анализ показателей качества жизни у студентов 5 курса Медицинского института

Шкалы	Ниже среднего (21-40)	Среднее (41-60)	Выше среднего (61-80)
Общее качество жизни	1,7%	22,6%	75,7%
Физическая сфера	11,3%	36,5%	52,2%
Психологическая сфера	10,4%	26,1%	63,5%
Уровень независимости	0,0%	8,7%	91,3%
Социальные отношения	7,0%	18,2%	74,8%
Окружающая среда	3,5%	21,7%	74,8%
Убеждения	4,3%	18,3%	77,4%
Оценка восприятия жизни	6,1%	11,3%	82,6%
Психологическая сфера			
Отрицательные эмоции	53,0%	27,9%	19,1%
Положительные эмоции	10,4%	23,5%	66,1%
Мышление, обучаемость, память	13,0%	19,3%	67,7%
Самооценка	13,9%	17,4%	68,7%
Образ тела и внешность	20,9%	17,4%	61,7%

Частотный анализ показал, что большинство студентов демонстрируют высокое качество жизни по основным шкалам. В тоже время субсфера «отрицательные эмоции», которая исследует силу негативных чувств (от уныния и тревоги до отсутствия удовольствия от жизни) и их влияние на повседневное функционирование, у 53% студентов на уровне «ниже среднего», что может указывать на скрытое эмоциональное неблагополучие.

Результаты оценки показателей, формирующих психологическую сферу качества жизни, представлены на рисунке 1.

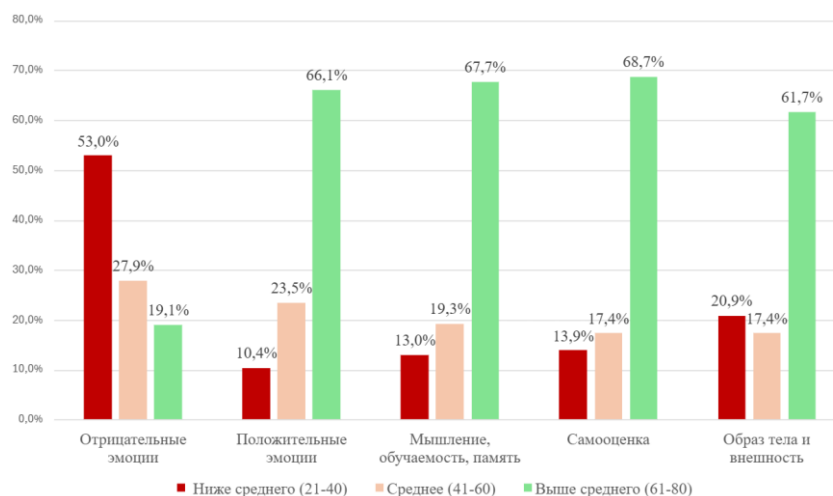


Рисунок 1 – Частотный анализ показателей психологической сферы у студентов 5 курса Медицинского института

Частотный анализ формирования фаз синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) представлен в таблице 2. Показатели демонстрируют, что фаза резистенции сформировалась у 39,1% студентов, и это указывает на нали-

чие сопротивления усиливающемуся стрессу. У 19,1% выявлена сформированная фаза истощения, которая характеризуется упадком энергетического потенциала организма и функциональной слабостью нервной системы. На этом этапе личность уже неотделима от эмоциональной защиты в форме “выгорания”.

Таблица 2 - Частотный анализ формирования фаз Синдрома эмоционального выгорания у студентов 5 курса Медицинского института

Шкалы	Фаза напряже- ния	Фаза резистен- ции	Фаза истощения
Фаза не сформировалась	62,6%	26,1%	48,7%
Фаза формируется	25,2%	34,8%	32,2%
Фаза сформировалась	12,2%	39,1%	19,1%

В методике В.В. Бойко дается следующее контекстное описание понятия СЭВ: «Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. При эмоциональном выгорании имеют место все три фазы стресса: 1) нервное (тревожное) напряжение – его создают дестабилизирующая обстановка, трудность контингента, повышенная ответственность, хроническая психоэмоциональная атмосфера; 2) резистенция, то есть сопротивление психотравмирующим факторам – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений и эмоций; 3) истощение – снижение эмоционального тонуса, оскудение психических ресурсов, которые наступают вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.» [1, с.56]

Частотный анализ формирования симптомов Синдрома эмоционального выгорания по трем фазам (напряжение, резистенция, истощения) представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Частотный анализ симптомов фаз напряжения, резистенции и истощения у студентов 5 курса Медицинского института

Симптомы	Симптом не сфор- мировался	Симптом формиру- ется	Симптом сформировался
Фаза напряжения			
Переживание обстоятельств	48,7%	18,3%	33,0%
Неудовлетворенность собой	70,4%	26,1%	3,5%
Загнанность в клетку	78,3%	9,5%	12,2%
Тревога и депрессия	58,3%	19,1%	22,6%
Фаза резистенции			
Неадекватное реагирование	16,5%	29,6%	53,9%
Эмоциональная дезориентация	40,0%	37,4%	22,6%
Расширение сферы экономии	50,4%	17,4%	32,2%
Редукция профессиональных обя- занностей	34,8%	26,1%	39,1%
Фаза истощения			
Эмоциональный дефицит	38,3%	33,9%	27,8%
Эмоциональная отстраненность	23,5%	48,7%	27,8%
Личностная отстраненность	59,1%	18,3%	22,6%
Психосоматические нарушения	64,3%	27,9%	7,8%

Частотный анализ симптомов СЭВ показал, что у 33% студентов сформирован симптом «переживания обстоятельств», студенты острее осознают негативные аспекты учебы или работы. 22,6% студентов демонстрируют симптом «тревоги и депрессии», данный симптом служит пиковым выражением внутреннего напряжения в процессе формирования выгорания.

Частотный анализ симптомов фазы резистенции СЭВ демонстрирует, что у 53,9% студентов сформировался симптом “неадекватного реагирования”. Данный симптом описывается как: «Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися яв-

лениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.» Симптом «редукции профессиональных обязанностей» сформировался у 39,1% студентов, что проявляется в упрощении и сокращении учебных и профессиональных задач. Данный симптом описывается как: «показатель профессиональной деятельности, предполагающий широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.» [1, с.23]

Частотный анализ симптомов фазы истощения показывает, что наиболее выраженным симптомом является «эмоциональная отстраненность», которая в стадии формирования у 48,7% и сформировалась у 27,8% студентов. Это симптом свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Симптом «эмоциональной отстраненности», выражается в исключении эмоций из своей профессиональной среды (будь то обучение или клиническая практика). Также наблюдается выраженность симптом «эмоционального дефицита», который в стадии формирования у 33,9% и сформировалась у 27,8% студентов. Данный симптом описывается как: «осознание, что индивиды не способны поддерживать тех, с кем они взаимодействуют в рамках своей деятельности, к симптомокомплексу “эмоционального дефицита” добавляются вспышки раздражения, капризы и резкость. Студент не в состоянии войти в положение пациента, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу медицинского студента.» [1, с.25]

Сравнительный анализ показателей общего качества жизни и симптомов синдрома эмоционального выгорания студентов старших курсов медицинского института (МИ) (относительно эталонного среднего значения, с применением t-критерия для одной выборки) графически представлены на рисунках 2 и 3.



Рисунок 2 - Сравнительный анализ показателей общего качества жизни у студентов старших курсов МИ



Рисунок 3 - Сравнительный анализ показателей симптомов синдрома эмоционального выгорания у студентов старших курсов МИ

Сравнительный анализ показателей качества жизни, относительно эталонного среднего значения, с применением t-критерия для одной выборки показал, что среднее значение переменной «Отрицательные эмоции» у респондентов (39,27), статистически достоверно отличается от эталонного среднего значения (50) при уровне $p=0,002$. Эта субсфера показывает силу имеющихся у индивида отрицательных переживаний и их влияние на повседневное функционирование индивида.

Сравнительный анализ симптомов СЭВ, относительно эталонного среднего значения, с применением t-критерия для одной выборки показал, что среднее значение переменной «Неадекватное реагирование» у респондентов (15,49), статистически достоверно отличается от эталонного среднего значения (50) при уровне $p=0,05$. Как пишут Перевезенцева Н. Л., Нестеренко О. Б. в своей статье: «Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с пациентами.» [3]

Изучение взаимосвязи качества жизни и синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов старших курсов на этапе углубленной клинической подготовки позволяет выявить ключевые риски для психического здоровья будущих. Корреляционный анализ позволил выявить многочисленные сильные, положительные и отрицательные взаимосвязи между качеством жизни (психологической сферой, в том числе отрицательные и положительные эмоции) и симптомами 3 фаз синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов 5 курса. Корреляционный анализ между фазами/симптомами СЭВ и качеством жизни у студентов 5 курса Медицинского института представлен на рисунке 4.

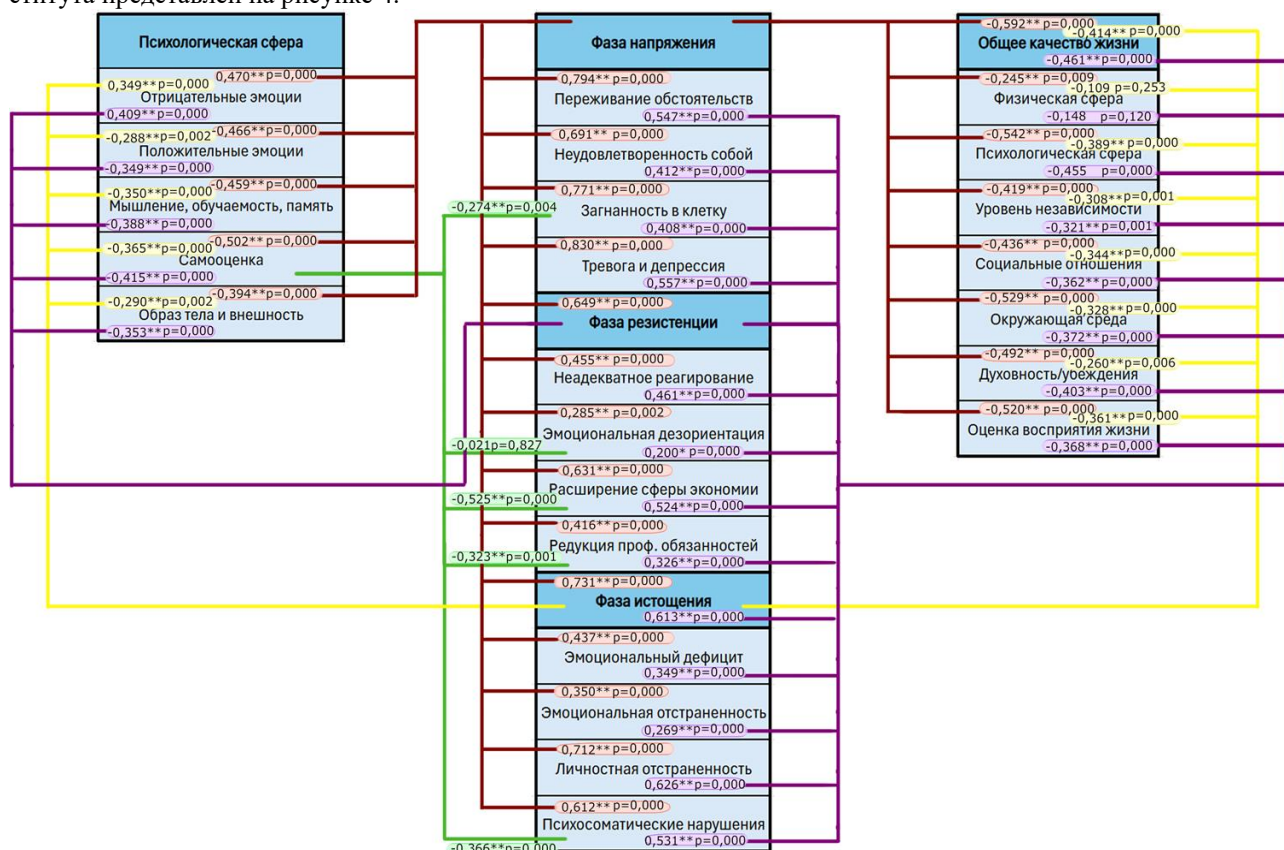


Рисунок 4 - Корреляционный анализ между фазами/симптомами СЭВ и качеством жизни у студентов 5 курса МИ

Корреляционный анализ показал, что внутри каждой фазы СЭВ все симптомы тесно связаны друг с другом (сильные положительные корреляции). В фазе напряжения наиболее сильные связи наблюдаются между переменными «загнанность в клетку» и «тревога и депрессия» ($r = 0,557$, $p = 0,000$), в фазе резистенции – между переменными «неадекватное реагирование» и «редукция профессиональных обязанностей» ($r = 0,326$, $p = 0,000$). Отрицательные (обратные) и положительные (прямые) корреляционные связи наблюдаются между показателями общего качества жизни, прежде всего с показателями психологической сферы и симптомами фаз СЭВ. Корреляционный анализ позволил выявить многочисленные сильные, положительные и отрицательные взаимосвязи между качеством жизни (психологической сферой, в том числе отрицательные и положительные эмоции) и симптомами 3 фаз синдрома эмоционального выгорания у студентов 5 курса, таких как: «загнанность в клетку», «эмоциональная дезориентация», «расширение сферы экономики», «редукция профессиональных обязанностей», «психосоматические нарушения».

Полученные статистически достоверные данные исследования позволяют сделать следующий вывод:

- Студенты старших курсов медицинского института в целом демонстрируют высокое качество жизни и осознанное отношение к здоровому поведению, однако значительная часть из них находится в состоянии прогрессирующего эмоционального выгорания.
- Интенсивные учебные и клинические нагрузки закономерно формируют стресс, ведущий к снижению психологического благополучия и развитию симптомов выгорания, таких как эмоциональная отстраненность и редукция профессиональных обязанностей.
- Частотный анализ выявил, что у 39.1% студентов уже сформировалась фаза резистенции СЭВ, а ключевые симптомы неадекватного эмоционального реагирования отмечаются у более чем половины обследованных.
- Сравнительный анализ подтвердил нормальные общие показатели качества жизни, но выявил признаки развивающегося эмоционального выгорания.
- Корреляционный анализ установил сильные взаимосвязи: чем выше уровень эмоционального выгорания, тем ниже качество жизни и выше склонность к нездоровому поведению, особенно в сферах эмоциональной некомпетентности и самоконтроля.

В целях профилактики синдрома эмоционального выгорания, разработана программа-вмешательства, в форме интерактивного онлайн-курса: “Профессиональное выгорание в медицине: научный подход к профессиональной устойчивости”, который может стать эффективным инструментом поддержки психического здоровья как для студентов медицинского института, так и для практикующих медработников.

Онлайн-курс направлен на совершенствование профессиональных компетенций будущих медицинских работников в области профилактики, диагностики и преодоления синдрома эмоционального выгорания. В результате освоения курса у слушателей сформируется необходимый перечень знаний, умений и практических навыков по психогигиене и психопрофилактике, соответствующий требованиям профессиональных стандартов и направленный на сохранение психического здоровья и повышение устойчивости к профессиональному стрессу. А также курс нацелен на повышение качества жизни будущих медицинских работников, на снижение риска профессиональной деформации, на оптимизацию учебных и рабочих процессов за счет повышения личной эффективности.

Список литературы

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – Москва : Филинъ, 1996. – 472 с.
2. Коваленко Л.А. Социально-психологические особенности и психические состояния студентов в процессе адаптации к условиям образовательного процесса // Национальное здоровье. 2020. №2. С. 81–84.
3. Перевезенцева Н. Л., Нестеренко О. Б. Влияние синдрома эмоционального выгорания медицинских сестер на качество оказания медицинской помощи // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №3. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-meditsinskih-sester-na-kachestvo-okazaniya-meditsinskoy-pomoschi>.
4. Almutairi H, Alsubaiei A, Abduljawad S, Alshatti A, Fekih-Romdhane F, Husni M, Jahrami H. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Soc Psychiatry*. 2022 Sep;68(6):1157-1170. doi: 10.1177/00207640221106691.
5. Taylor CE, Scott EJ, Owen K. Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. *Clin Teach*. 2022 Dec;19(6):e13525. doi: 10.1111/tct.13525.

List of literature

1. Boyko, V.V. Energy of emotions in communication: a look at oneself and others / V.V. Boyko. Moscow : Filin Publ., 1996. 472 p.
2. Kovalenko L.A. Socio-psychological features and mental states of students in the process of adaptation to the conditions of the educational process // National health. 2020. No. 2. pp. 81-84.
3. Perevezentseva N. L., Nesterenko O. B. The influence of emotional burnout syndrome of nurses on the quality of medical care // Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2019. №3. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-meditsinskih-sester-na-kachestvo-okazaniya-meditsinskoy-pomoschi>.
4. Almutairi H., Alsubai A., Abduljawad S., Alshatti A., Fekih-Romdhane F., Husni M., Jahrami H. The prevalence of emotional burnout among medical students: a systematic review and meta-analysis. *International Conference on Psychiatry*. September 2022;68(6):1157-1170. doi: 10.1177/00207640221106691.
5. Taylor K.E., Scott E. J., Owen K. Physical activity, emotional burnout and quality of life of medical students: a systematic review. *Clinic*. 2022, December 19(6):e13525. doi: 10.1111/tct.13525.