

Профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинского колледжа (специальность «Сестринское дело»)

Т.В. Потупчик, Я.В. Корман

Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого
Министерства здравоохранения РФ,
Россия, 660022, Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1

Информация об авторе

1. Потупчик Татьяна Витальевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры фармакологии и фармацевтического консультирования с курсом ПО, Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка д. 1. E-mail: potupchik_tatyana@mail.ru Elibrary AuthorID: 757587, ORCID: 0000-0003-1133-4447,

2. Корман Ядвига Васильевна, преподаватель отделения «Сестринское дело», Фармацевтический колледж, Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка д. 1. E-mail: yadvigakorman@mail.ru ORCID: 0000-0002-4950-4934

Резюме

В статье рассматривается понятие синдрома эмоционального выгорания, причины его развития у студентов. Описаны методики выявления, критерии и показатели синдрома эмоционального выгорания, способы профилактики, даны рекомендации для студентов. Представлено исследование, проведенное среди 258 студентов 1–4-го курса специальности «Сестринское дело» Фармацевтического колледжа Красноярского государственного медицинского университета, целью которого было выявление уровня синдрома эмоционального выгорания у студентов. Методом исследования было анкетирование по опроснику выгорания Маслач. Результаты исследования показали, что 64% студентов 1-го курса имеет средний уровень, 14% – низкий уровень и 22% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. 54% студентов 2-го курса имеют низкий уровень, 35% – средний уровень и 11% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. 55% студентов 3-го курса имеют низкий уровень, 29% – средний уровень и 16% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания.

Из опрошенных студентов выпускных курсов 13% имеют низкий уровень, 57% – средний уровень и 30% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Результаты проведенного исследования показали, что у студентов 1-го и 4-го курсов степень эмоционального выгорания выше, чем у студентов 2-го и 3-го курсов, что обусловлено у студентов 1-го курса адаптацией к обучению в новом для них формате, а у вы-

пускных курсов – подготовкой и прохождением государственной итоговой аттестации. Полученные результаты исследования подтверждают, что во время учебной деятельности необходимо проводить профилактические мероприятия по снижению риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, студенты, опросник выгорания Маслач, профилактика.

Для цитирования: Потупчик Т.В., Корман Я.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинского колледжа (специальность «Сестринское дело») Медицинская сестра. 2021, 8 (23): 7–11. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-08-03>

Prevention of emotional burnout syndrome in medical college students specializing in nursing

T.V. Potupchik, Ya.V. Korman

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky of the Ministry of Health of the Russian Federation, Krasnoyarsk

Information about the authors

1. Potupchik Tatiana Vitalievna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Pharmacology and Pharmaceutical Consulting with a course in, Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky, Ministry of Health of the Russian Federation, 660022, Krasnoyarsk, Partizan Zheleznyak str., 1, Elibrary AuthorID: 757587, ORCID: 0000-0003-1133-4447. E-mail: potupchik_tatyana@mail.ru

2. Korman Yadviga Vasilyevna, Lecturer of the Department of Nursing, College of Pharmacy, Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky, Ministry of Health of the Russian Federation, 660022, Krasnoyarsk, Partizan Zheleznyak str., 1. ORCID: 0000-0002-4950-4934

Abstract

The article discusses the concept of emotional burnout syndrome, the causes of its development in students. The methods of identification, criteria and indicators of emotional

burnout syndrome, methods of prevention are described, recommendations for students are given. The article presents a study conducted among 258 students of the 1st-4th year of the specialty «Nursing» of the Pharmaceutical College of the Krasnoyarsk State Medical University, the purpose of which was to identify the level of emotional burnout syndrome among students. The research method was a questionnaire on the Maslach burnout questionnaire.

The results of the study showed that 64% of 1st year students have an average level, 14% have a low level and 22% have a high level of emotional burnout. 54% of 2nd year students have a low level, 35% have an average level and 11% have a high level of emotional burnout. 55% of 3rd year students have a low level, 29% have an average level and 16% have a high level of emotional burnout. Of the graduate students surveyed, 13% have a low level, 57% have an average level and 30% have a high level of emotional burnout. The results of the study showed that the 1st and 4th year students have a higher degree of emotional burnout than the 2nd and 3rd year students, which is due to the 1st year students' adaptation to learning in a new format for them, and the final courses - preparation and passage of the state final certification. The results of the study confirm that during the educational activity. Of the graduate students surveyed, 13% have a low level, 57% have an average level and 30% have a high level of emotional burnout. The results of the study showed that the 1st and 4th year students have a higher degree of emotional burnout than the 2nd and 3rd year students, which is due to the 1st year students' adaptation to learning in a new format for them, and the final courses - preparation and passage of the state final certification. The results of the study confirm that during educational activities it is necessary to carry out preventive measures to reduce the risk of emotional burnout syndrome.

Key words: burnout syndrome, students, burnout questionnaire Maslach, prevention.

For citation: Potupchik T.V., Korman Ya.V. Prevention of emotional burnout syndrome in medical college students specializing in nursing. «Meditsinskaya sestra» (The Nurse), 2021; 8 (23): 7–11. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-08-03>



Введение

Сегодня в связи с ускорением темпов жизни все больше людей испытывают на себе значительные эмоциональные нагрузки и страдают от синдрома хронической усталости. Учебная деятельность в колледже – один из наиболее интел-

лектуально и эмоционально напряженных видов деятельности [1]. Данная проблема заслуживает особого внимания в связи с профессиональной подготовкой медицинских сестер, формированием у них навыков психогигиены и психопрофилактики в профессиональной деятельности.

Понятие «синдром эмоционального выгорания» впервые ввел в психологию американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 г. Эмоциональное выгорание – это синдром физического и эмоционального истощения, которое сопровождается заниженной самооценкой, негативным отношением к учебному процессу [2].

Эмоциональное выгорание, связанное с работой, признано Всемирной организацией здравоохранения синдромом и будет внесено в МКБ-11 под кодом QD85.

Основным фактором возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания является коммуникативно-личностный, представленный по когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентам [3].

Развитие синдрома эмоционального выгорания у студентов может быть связано с большой учебной нагрузкой, в том числе и на дистанционном обучении; стрессом в период экзаменов; неправильно организованной работой с учебным материалом; неблагоприятной психологической обстановкой дома или в коллективе.

В таком состоянии студенту сложно учиться, становиться специалистом в своей области. Оно может привести и к профессиональному выгоранию, когда человек теряет интерес к своей специальности [4, 5].

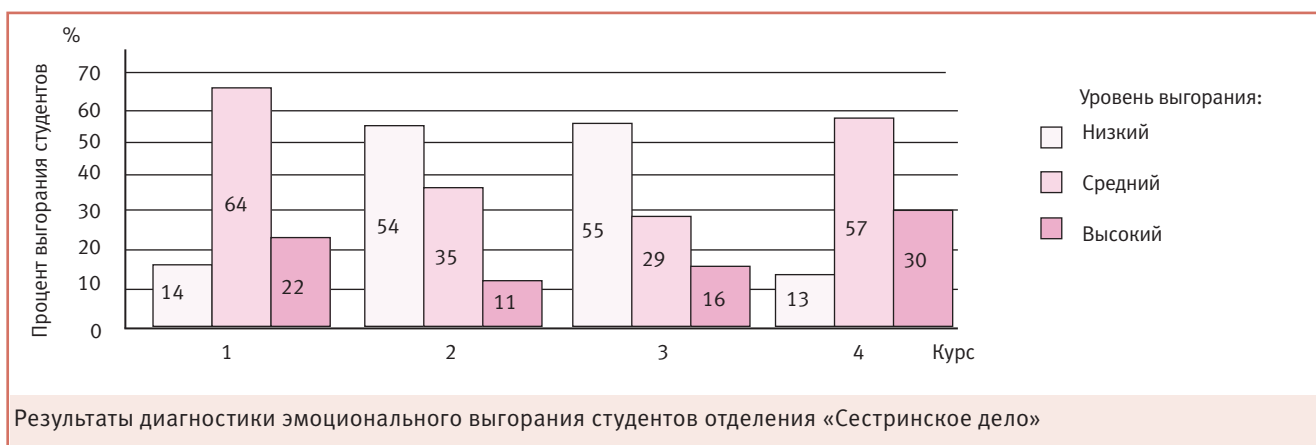
По мнению Н.Е. Водопьяновой и соавт. наиболее распространенной является трехфакторная модель синдрома эмоционального выгорания американских исследователей К. Маслач и С. Джексона. В соответствии с данной моделью эмоциональное выгорание понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений [6, 7].

Первый компонент – эмоциональное истощение, представляет собой структурный компонент синдрома эмоционального выгорания, проявляющийся в снижении эмоционального фона, равнодушном отношении к выполняемым обязанностям. Эмоциональное истощение также может быть определено как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.

Второй компонент – деперсонализация, проявляется в деформации отношений с другими

Критерии и показатели синдрома эмоционального выгорания

Основные компоненты	Критерий	Показатель
Эмоциональное истощение	Эмоциональный дефицит	Отсутствие способности к сопереживанию, соучастию; доминирование отрицательных эмоций
	Эмоциональная отстраненность	Дистанцирование от одногруппников
	Эмоциональное перенапряжение	Повышенная утомляемость, хроническая усталость, вялость, апатия, нарушения сна
Деперсонализация	Полная или частичная утрата интереса к учебе	Гнев и раздражительность по отношению к одногруппникам и преподавателям
	Агрессивные тенденции	
Редукция личных достижений	Снижение самооценки своей компетентности	Негативное восприятие себя
	Снижение личной самооценки	Недовольство собой, негативное отношение к себе как личности



людьми. В одних случаях это может выражаться в конформизме, в других – в повышении негативного, а порой циничного отношения к труду и объектам труда.

Третий компонент – редукция личных достижений, может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей (см. таблицу) [8].

С целью выявления уровня синдрома эмоционального выгорания среди студентов Фармацевтического колледжа КрасГМУ было проведено исследование.

Материал и методы

В исследовании приняли участие 258 студентов 1–4-го курса отделения «Сестринское дело».

С целью выявления взаимосвязи личностных особенностей студентов Фармацевтического колледжа со степенью риска формирования у них синдрома эмоционального выгорания было проведено анкетирование по опроснику выгорания Маслач. Основная его направленность – измерение показателей эмоционального выгорания [9].

В опроснике содержится 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением учебной деятельности. Студентам необходимо было ответить, как часто они испытывают чувства, перечисленные в опроснике.

В результате проведения анкетирования 64% студентов 1-го курса имеет средний уровень, 14% – низкий уровень и 22% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Из опрошенных студентов 2-го курса 54% имеют низкий уровень, 35% – средний уровень и 11% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Из опрошенных студентов 3-го курса 55% имеют низкий уровень, 29% – средний уровень и 16% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Из опрошенных студентов выпускных курсов 13% имеют низкий уровень, 57% – средний уровень и 30% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания (см. рисунок).

Таким образом, у студентов 1-го и выпускных курсов степень эмоционального выгорания выше, чем у студентов 2-го и 3-го курсов. Это связано с тем, что у студентов 1-го курса идет период адаптации к обучению в новом для них формате, а у выпускных курсов высокий уровень нагрузки,

который связан с прохождением промежуточной аттестация, учебной, производственной практики, государственной итоговой аттестации.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Овладение способами профилактики позволит снизить или предотвратить появление синдрома эмоционального выгорания у студентов.

Профилактика включает в себя следующие рекомендации:

- 1) воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему;
- 2) подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям;
- 3) признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности;
- 4) профессионально развиваться и самосовершенствоваться;
- 5) уходить от ненужной конкуренции;
- 6) использовать «тайм-ауты», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия;
- 7) поддерживать хорошую физическую форму [10].

Психологические средства

Аутогенная тренировка – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Она представляет собой один из вариантов самовнушения. Используя ее, человек оказывает значительное влияние на психические, вегетативные процессы в своем организме, включая те процессы, которые не поддаются сознательной регуляции. На основе определенной последовательности упражнений, повторяемых регулярно, достигается желаемое расслабление [11].

Мышечная релаксация способна помочь человеку достичь расслабленного состояния. Возникающие при стрессе тревога, страх, беспокойство, как правило, вызывают мышечное напряжение, что, в свою очередь, усиливает отрицательные эмоции. У человека, находящегося в стрессовой ситуации, формируется «мышечный корсет». Напряженные мышцы сильнее напрягают и возбуждают мозг человека. Создается некий замкнутый круг, разорвать который можно при помощи осознанного расслабления мышц. В итоге мышечное расслабление приводит в равновесие напряженное сознание.

Прогрессивная мышечная релаксация по методу доктора Джейкобсона основана на закономерном расслаблении мышечных тканей после предварительного напряжения. Таким образом, согласно данной технике, необходимо сильно

напрягать в течение 5–10 с одну или несколько групп мышц, после чего концентрироваться на ощущении расслабления в течение 15–20 с [12].

Музыка позволит повысить эффект расслабляющего воздействия на организм человека. Ритмичность музыки и ее направление существенно влияют на настроение и состояние. Лирические композиции действуют успокаивающе [13].

Психогигиенические средства включают интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, книги.

Организационные средства — сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности, регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 мин). Необходимы физические упражнения как путь выхода энергии, накапливающейся в результате стресса. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, плавание).

Медико-биологические средства — массаж, водные процедуры, баня, рациональное питание, полноценный отдых и сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Необходимо выяснить, сколько необходимо спать, чтобы просыпаться отдохнувшим (от 5 до 10 ч, в среднем 7–8 ч).

Фармакологические средства – применение поливитаминных комплексов (ПВК). В настоящее время ПВК широко представлены в аптечных организациях как лекарственными препаратами (ЛП), так и биологически активными добавками (БАД), такими как витаминно-минеральные комплексы с адаптогенным и антиоксидантным действием Леветон-П, Элтон-П, Апитонус-П, Кардиотон, Мемо-вит, СеленБио – нашедших широкое применение в спортивной медицине для восстановления спортсменов при высоких физических и эмоциональных нагрузках. Указанные комплексы созданы на основе общебиологических законов Арндта-Шульца и Либиха-Шелфорда..

При их выборе следует отдавать предпочтение ПВК, содержащим полный набор витаминов, причем в количестве, сопоставимом с возрастным рекомендуемым потреблением. По данным исследования Е.Н. Бочановой и соавт. (2020), наиболее предпочтительными являются ПВК серии «Мульти-Табс» [14].

Ароматерапия. Использование ароматических веществ в качестве немедикаментозного средства коррекции нарушенных физиологических функций организма человека и повышения его функциональных возможностей получает все более широкое распространение.

Например, аромат лаванды нивелирует повышение уровня химических маркеров стресса (кортизола и СgAB) и улучшает резервные возможности коронарного кровотока, улучшает качество

сна. Следовательно, лаванда имеет релаксационный эффект.

Под действием запаха бергамота у студентов, испытывающих значительные стрессорные нагрузки, происходит снижение артериального давления, частоты сердечных сокращений, что в целом свидетельствует о снижении симпатических и усилении парасимпатических влияний в регуляции вегетативных функций и ослаблении психоэмоционального напряжения.

В значительно увеличившихся за последние годы исследованиях установлено, что при воздействии некоторых ароматических веществ значительно изменяются психофизиологические характеристики. Действие эфирного масла лимона вызывает усиление активационных процессов в мозге, стимулирующий церебральный эффект отмечается и при действии запахов чабреца и гвоздики.

Периодическое воздействие эфирных масел на студентов на протяжении всей сессии расширяет парасимпатические влияния на сердечный ритм и снижает уровень психоэмоционального напряжения, уменьшает тревожность выпускников медицинских колледжей. Ингаляции запахами апельсина уменьшают негативные изменения психологических параметров (тревожности, напряжения, торможения) и физиологических реакций (частоты сердечных сокращений и напряжения мышц) в экспериментальном стрессе [15].

При планировании восстановления, следует помнить про эффективность комплексного подхода. Применяв по одному мероприятию из разных групп, можно получить более значимый эффект, потратив в общей сложности меньше времени и усилий.

Заключение

По данным научной литературы, можно констатировать, что сегодня широко применяются методы диагностики, профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Результаты проведенного нами исследования показали, что у студентов 1-го и 4-го курсов степень эмоционального выгорания выше, чем у студентов 2-го и 3-го курсов. Это обусловлено у первокурсников адаптацией к обучению в новом для них формате, а у студентов выпускных курсов – подготовкой и прохождением государственной итоговой аттестации.

Полученные результаты исследования подтверждают, что во время учебной деятельности необходимо проводить профилактические мероприятия по снижению риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья не имеет спонсорской поддержки.

The authors declare no conflict of interest.

The article is not sponsored.

Литература

1. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики. Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. 2020; 122–130.
2. Стебловская А.В. Теоретическое представление понятия «синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе. Историческая и социально-образовательная мысль. 2017; 51: 140–146.
3. Чердымова Е.И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография. Самара: Изд-во Самарского университета, 2019.
4. 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; 9(2): 348–350.
5. Самохвалов А., Крылов Н., Вычужанин Д. Синдром эмоционального выгорания у врачей (сколько лет мне осталось?). Врач; 2017, (9): 2–5.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социомических профессий. Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013; 12(4): 17–27.
7. Ярошенко Е.И. Социально-психологическая модель эмоционального выгорания личности. Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2019; 1(49). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-model-emotsionalnogo-vygoraniya-lichnosti>.
8. Клевцова Н.А. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности специалиста. Территория науки. 2015; 5. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-spetsialista>.
9. Лаврентьева Е.С., Сорокина Ю.В. Синдром эмоционального выгорания как механизм психологической защиты. Известия института систем управления СГЭУ. 2021; 1(23): 62–66.
10. Семиздралова О.А. Пути преодоления стресса в условиях педагогической деятельности. Инновационные проекты и программы в образовании. 2011; 4: 60–62.
11. Дудко А.В. Преодоление психоэмоционального напряжения физической культурой. StudNet. 2020; 10. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/preodolenie-psihoemotsionalnogo-napryazheniya-fizicheskoy-kulturoy>.
12. Школькова О.А. Применение прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону как практика сохранения психологического здоровья. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. Материалы Международной научно-практической конференции. 2014: 460–468.
13. Фомин А.В., Зотова М.А. Воздействие музыки на психоземональное состояние человека и его творческий потенциал как компонент содержания музыкально-педагогического образования. Музыкальное искусство и образование. 2018; 2: 61–71.
14. Бочанова Е.Н., Гацких И.В., Потупчик Т.В., Веселова О.Ф., Ноздрачев К.Г. Сравнительный анализ поливитаминов для детей. Вопросы биологической, медицинской и фармацевтической химии. 2020; 23(11): 10–15.
15. Шутова С.В. Ароматерапия: физиологические эффекты и возможные механизмы (обзор литературы). Вестник российских университетов. 2013; 8. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aromaterapiya-fiziologicheskie-effekty-i-vozmozhnye-mehanizmy-obzor-literatury/viewer>