

УДК 61.614.

Синдром эмоционального выгорания у студентов Гродненского государственного медицинского университета, предпосылки формирования
Лазутина И.И.¹, Крот И.А.¹, Хильмончик Н.Е.¹

Гродненский государственный медицинский университет ГРГМУ, Минск, e-mail: yoptanator@gmail.com

Аннотация (150-250 слов) Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - состояние, характеризующееся астенией, депрессивной симптоматикой, утратой интереса к профессиональной деятельности, профессиональной деформацией с цинизмом и равнодушием, вызванное длительными эмоциональными нагрузками, ассоциированными с профессиональной межличностной коммуникацией. Согласно исследованиям, СЭВ подвержено от 20% до 50% работников в таких отраслях как здравоохранение, образование, социальные услуги и бизнес.

Согласно результатам научных исследований, феномен эмоционального выгорания является значимым фактором, влияющим на психическое здоровье и психосоциальное функционирование человека вне зависимости от возраста и пола. Исследование СЭВ необходимо для понимания того, какие условия приводят к его развитию, что имеет значение для разработки эффективных стратегий профилактики и лечения. Проведенное исследование показало, что, с одной стороны, эмоциональное состояние студентов существенным образом отражается на их субъективном переживании успешности и эффективности в учебной деятельности. С другой стороны, интенсивные учебные нагрузки и отсутствие успехов в учебе ухудшают эмоциональный фон. Распространенность проявлений, ассоциированных с эмоциональным выгоранием, среди студентов ГрГМУ оказывается весьма значительной. Наблюдается нарастание риска возникновения СЭВ у студентов медицинского университета от младших курсов к старшим.

Ключевые слова: Выгорание, Факторы, Утрата интереса, Исследование, Эмоциональное состояние

Emotional burnout syndrome among students of the Grodno State Medical University

Lazutina I. I.¹, Krot I.A.¹, Chilmoczyk N.E.¹

¹Grodno state medical university GRSMU, Minsk, e-mail: yoptanator@gmail.com

Аннотация на английском языке (150-250 слов)

Burnout syndrome (BS) is a condition characterized by asthenia, depressive symptoms, loss of interest in professional activities, professional deformation with cynicism and indifference caused by long-term emotional stress associated with professional interpersonal communication. According to research, BS affects 20% to 50% of workers in such industries as healthcare, education, social services and business. According to the results of scientific research, the phenomenon of emotional burnout is a significant factor affecting the mental health and psychosocial functioning of a person, regardless of age and gender. The study of BS is necessary to understand what conditions lead to its development, which is important for the development of effective prevention and treatment strategies. The study showed that, on the one hand, the emotional state of students significantly affects their subjective experience of success and effectiveness in academic activities. On the other hand, intense academic workloads and lack of academic success worsen the emotional background. The prevalence of manifestations associated with emotional burnout among students of GrSMU is quite significant. There is an increase in the risk of burnout among medical university students from junior to senior years.

Keywords: Burnout, Factors, Loss of interest, Emotional state, Research

Введение Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - состояние, характеризующееся астенией, депрессивной симптоматикой, утратой интереса к профессиональной деятельности, профессиональной деформацией с цинизмом и равнодушием, вызванное длительными эмоциональными нагрузками, ассоциированными с профессиональной межличностной

коммуникацией. Согласно исследованиям, СЭВ подвержено от 20% до 50% работников в таких отраслях как здравоохранение, образование, социальные услуги и бизнес [1].

Согласно результатам научных исследований, феномен эмоционального выгорания является значимым фактором, влияющим на психическое здоровье и психосоциальное функционирование человека вне зависимости от возраста и пола [2]. Изучение СЭВ необходимо для понимания того, какие условия приводят к его развитию, что имеет значение для разработки эффективных стратегий профилактики и лечения [3].

Цель исследования Получить эпидемиологические данные по распространенности проявлений и условиям формирования эмоционального выгорания у студентов Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ).

Материал и методы исследования Нами было проведено исследование факторов, влияющих на формирования эмоционального выгорания в осеннем семестре 2024/2025 учебного года в выборке студентов 1-6 курсов лечебного, педиатрического, медико-психологического и медико-диагностического факультетов ГрГМУ, которая включала в себя 109 респондентов, из них 41 (37,6 %) мужчины и 68 (62,4%) женщины. Возрастная медиана с межквартильным размахом составила Me 18 (18-21) лет. В опросе принимали участие различные возрастные группы: от 17 до 24 лет: 17 лет- 22%, 18 лет- 29.4%, 19 лет- 11%, 20 лет- 11%, 21 год - 9.09%, 22 года- 9%, 23 года-8.18%, 24 года- 0.91%.

Для самостоятельного заполнения обучающимся была предложена анкета, содержащая вопросы, касающиеся биологических и социальных характеристик респондентов исследуемой группы. Также нами был использован опросник диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (в модиф. Е.Ильина) [4, с. 206].

Статистическая обработка осуществлялась с помощью программы Microsoft Office Excel, а также Онлайн калькулятор критерия Пирсона, Данные обрабатывались непараметрическим методом, абсолютные количественные данные представлены в виде Me (медиана) и интервального размаха с описанием значения 25-го и 75-го перцентилей; при сравнении номинальных и порядковых переменных использовался χ^2 -критерий согласия Пирсона. Результаты исследования считали достоверными, а различия между величинами значимыми при вероятности безошибочного прогноза не менее 95,5% ($p < 0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение В исследовании принимали участие как люди, учащиеся на разных факультетах, так и на разных курсах:

Лечебный факультет: 33%; Педиатрический факультет: 46%; Медико-психологический факультет: 13%; Медико-диагностический: 8.26%.

1 курс: 37%; 2 курс: 23%; 3 курс: 12%; 4 курс: 5%; 5 курс: 11%; 6 курс: 12%.

Большинство респондентов (50%) проживает в общежитии, на съемной квартире проживает 25% студентов, собственное жилье имеет 7,14%, а с родителями живет 18% заполнивших анкету.

По мнению 40% студентов учеба плохо повлияла на их эмоциональное состояние, сформировав негативный эмоциональный фон. При этом опрошенные считают, что текущее эмоциональное состояние влияет на результативность их учебы. Напротив, по мнению 74% респондентов их эмоциональное состояние оказывает влияние на результаты учебного процесса.

Описывая свое эмоциональное состояние 30% респондентов отметили, что, на момент заполнения опросника, чувствуют эмоциональную опустошенность, ещё 14% затруднились ответить на этот вопрос.

Согласно результатам анкетирования 66% респондентов чувствует необходимость в уединении после учебного процесса, 9% участников опроса затруднились ответить на этот вопрос и только 25% написали, что не нуждаются в уединении после учёбы. Большинство студентов (67%) утверждает, что уже ждет окончания учебного дня.

Часть респондентов (32%) говорит о потере интереса к тому, что радовало их раньше (хобби, увлечения во внеучебное время). Данный ответ совпадает с одним из наиболее значимых

критериев депрессии в МКБ-10/DSM-4R, что соответствует научным исследованиям, в которых выявлена прямая связь между депрессией и эмоциональным выгоранием: депрессия приводит к потере энергии, нервному перенапряжению, умственному и физическому истощению, что способствует формированию симптоматики эмоционального выгорания [3].

Отрадно, что 49% респондентов не считает учебную нагрузку в медицинском университете чрезмерной, но все же 32% респондентов оценивают учебу как очень сложную, 19% затрудняется оценить степень сложности учебы.

Обучающиеся ГрГМУ, заполнившие анкеты, чувствуют себя некомпетентными и неуверенными в своих силах, сомневаются в своих знаниях и профессиональных способностях в 39% случаев, ещё 19% затруднились с ответом на вопрос об уверенности в своих силах.

Часть респондентов (22%) задумывается, либо хотели бы (15%) сменить место учебы. Эти студенты видят себя в иных, отличных от медицины, сферах деятельности. По результатам анкетирования, 31% студентов хотели бы сменить учебное направление на сферу гуманитарных наук, 18% - на физико-технологические, 31% на лингвистические науки, остальные 21% не считают, что для реализации себя в жизни необходимо высшее образование.

Подавляющее большинство (92%) студентов вдохновляется успехами в учебном процессе, что благоприятно сказывается на качестве учебного процесса и помогает им справляться с трудностями, возникающими во время учебы. При этом 54% респондентов считает, что если бы в учебе им сопутствовала удача, то они были бы более счастливы. Однако 8% респондентам даже успехи и достижения, связанные с обучением, не приносят удовлетворения, что косвенно указывает на ограниченный ресурсный потенциал и неудовлетворенность выбранной профессией.

Значительная часть (42%) студентов, отметила, что учится «автоматически» и без понимания материала. По мнению 55% опрошенных - учеба в университете проходит «через силу», что, вероятно, отражает наличие астенического фона и может коррелировать с имеющимися нарушениями продуктивности в работе/учебе и эмоциональным выгоранием.

Большая часть (67%) респондентов, по их мнению, уделяет учебе меньше времени, чем следует. Причем данный показатель увеличивается больше у респондентов от младших курсов к старшим. По этому показателю выборка респондентов старших курсов статистически значимо превосходила выборку респондентов младших курсов ($\chi^2=5,237$ при $p = 0,023$). Относительный риск по данному показателю составляет $RR=1,4\pm 0,1$ (ДИ 1,038-1,741), отражая достоверность повышения вероятности развития данного поведенческого паттерна у студентов старших курсов.

Выводы Проведенное исследование показало, что, с одной стороны, эмоциональное состояние студентов существенным образом отражается на их субъективном переживании успешности и эффективности в учебной деятельности [5, с. 87]. С другой стороны, интенсивные учебные нагрузки и отсутствие успехов в учебе ухудшают эмоциональный фон. Распространенность проявлений, ассоциированных с эмоциональным выгоранием, среди студентов ГрГМУ оказывается весьма значительной. Наблюдается нарастание риска возникновения СЭВ у студентов медицинского университета от младших курсов к старшим.

Список литературы

1. Бадалян, Ю.Б. //Эмоциональное выгорание сотрудников сферы здравоохранения// Теория и практика общественного развития. – 2020. – №. 4. – С. 120-122.
2. Бойко, В.В. Профессиональное выгорание медицинской сестры как следствие специфики трудового процесса // Успехи современного естествознания – 2021. – №. 5. – С. 29-33.
3. Токер С., Бирон М. (2021). Профессиональное выгорание и депрессия: выявление взаимосвязей и роль физической активности. Журнал прикладной психологии. -2020. №. 2. – С. 14-19.

4. Куимова М.В., Федоров К.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога высшей школы // В мире научных открытий – 2022 – № 14 – С. 202–210.
5. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – М. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.