

## РЕАЛЬНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Фишман Б.Е., Гольцова Н.В.

ФГБОУ ВПО «Приамурский государственный университет  
им. Шолом-Алейхема», Биробиджан, e-mail: bef942@mail.ru

Дано определение эмоционального выгорания как процесса, как результата, как состояния и как стереотипа (модели) поведения. Охарактеризованы фазы эмоционального выгорания и комплексные переменные (симптомы), описывающие эти фазы. Описаны три группы факторов, способствующих рассматриваемому явлению (1 – природа актуальной совместной деятельности; 2 – недостатки организации совместной деятельности; 3 – высокая личная ответственность за выполняемые функции). Отмечено, что указанные факторы воздействуют не только на работников в сфере труда «Человек – человек», но и на студентов. Приведены результаты диагностики эмоционального выгорания студентов, выполненной на основе методики В.В. Бойко, в медицинском колледже. Получено, что у студентов колледжа развивается процесс эмоционального выгорания, причём он систематически возрастает от курса к курсу. При этом интенсивнее всего формируется фаза «Резистенция».

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, фазы эмоционального выгорания, факторы, студенты, студенты медицинского колледжа

## THE REALITY OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS OF MEDICAL COLLEGE

Fishman B.E., Goltsova N.V.

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, e-mail: bef942@mail.ru.

The definition of emotional burnout is given as a process, as a results, as a status and as a stereotype (model) behavior. The phases of emotional burnout and complex variables (symptoms) that describe these phases are characterized. Three groups of factors that contribute to the considered phenomenon are described (1 – the nature of the relevant cooperative activity; 2 – the imperfection in the organization of joint activities; 3 – high personal responsibility for the carried out functions). It is noted that these factors affect not only at workers in the sphere of work «Man – man», but also on students. The article contains the results of diagnostics of emotional burnout among students of medical College, which was performed on the basis of the V.V. Boiko's methodology. It is obtained that the process of emotional burnout really develops among students of College and it systematically increases from course to course. In this case the phase «Resistance» is more intensively formed.

**Keywords:** the emotional burnout, the phases of emotional burnout, the factors, students, students of medical College

Известно, что понятие «эмоциональное выгорание» характеризует процесс развития особого психологического состояния здоровых людей, которое характеризуется тревожностью, нервным напряжением, снижением эмоционального тонуса и т.п. [6, 8] и др. Чаще всего данное явление, субъективно воспринимаемое как истощение эмоциональных, мотивационных и волевых ресурсов, возникает у тех, кто в силу своей профессиональной деятельности постоянно находится в атмосфере интенсивного общения с различными людьми (клиентами, пациентами). Такое общение, эмоционально перегруженное и насыщенное различного рода обязательствами, характерно для работников в сфере профессионального труда «Человек – человек»<sup>1</sup>. Эмоциональное выгорание проявляется как профессиональная деформация личности этих работников.

Риски эмоциогенности заложены в самой природе труда, а спектр происходящих эмоциональных изменений чрезвычайно разнообразен [1, 2].

Эмоциональное выгорание носит системный характер, так что неслучайно его определяют как синдром<sup>2</sup>, разнообразие проявлений которого реализуется в совокупности связанных симптомов. Известно много определений сущности эмоционального выгорания, данных в работах Х. Фрейденберга, А. Пинес, К. Чернисс, В. Бойко, Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), М. Буриша, Р. Кочюнас, Т. Форманюк, А. Лэнгле, М. Кинга, Л. Морроу, Л. Деминой, И. Ральниковой, Д. Эделвич, А. Бродски, С. Геллерштейна, П. Брилл, Н. Самоукиной, Н. Водопьяновой, А. Широ, Н. Гришиной, Г. Абрамовой и Ю. Юдчиц, Д. Этзион, К. Маслач

<sup>1</sup> Типичными примерами являются педагоги или медицинские работники с их высоким служением долгу, самоотверженной отдачей себя, всех своих физических и нравственных сил профессии и людям.

<sup>2</sup> «Синдром (от греч. syndrome – скопление, стечение) – определенное сочетание признаков (симптомов) какого-либо явления, объединенных единым механизмом возникновения» [7, с. 362–363].

и М. Ляйтер, в Энциклопедическом словаре, в Международной классификации болезней (МКБ-X, рубрика Z73), в Большой энциклопедии по психиатрии. Семантический кластерный анализ, выполненный по совокупности различных определений, позволил выявить 4 аспекта понятия «Эмоциональное выгорание».

Первый аспект может быть условно назван «Эмоциональное выгорание как процесс». Его определяют: трудности поддержания нормального образа жизни, снижение работоспособности, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование. Потеря идеализма и энергии, ощущение человеком своей безличности, утрата способности адекватно реагировать на эмоциональные проявления. Процесс развивается, как правило, у людей, склонных к сочувствию, идеалистическому отношению к работе, неустойчивых, мечтательных, одержимых навязчивыми идеями. Чаще всего такие люди – профессионалы, изначально обладающие большим творческим потенциалом и полностью (даже – фанатично) преданные делу.

Вторым аспектом является «Эмоциональное выгорание как результат». Редукция приспособления к специфическим особенностям профессии; деформация не только физического состояния, но и психики; нарушение продуктивности в работе. Характеризуется психологической эрозией; потерями в ценностях, настроении и воле – «эрозией человеческой души». Своеобразная расплата за сочувствие другим; отрицательная самооценка, отрицательное отношение к работе; утрата цели. Усталость, бессонница, дефицит понимания и сопереживания, заметное снижение эмпатии, повышенная подверженность соматическим заболеваниям.

В качестве третьего аспекта выступает «Эмоциональное выгорание как состояние личности». Характеризуется дефицитом эмоционально-энергетических и личностных ресурсов, мотивационной сферы человека. Сложный психофизиологический феномен, сопровождающийся эмоциональным, умственным (когнитивным), психическим и физическим истощением из-за продолжительной эмоциональной нагрузки; опосредованное, связанное с работой, дисфорическое и дисфункциональное состояние. Затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности чаще всего вследствие чрезмерно завышенных требований к собственным ресурсам и силам, влияющее на решения, позиции, установки и действия человека. Часто проявляется как

депрессия, «хандра», «странная психиатрическая химера».

Четвертый аспект выражает «Эмоциональное выгорание как стереотип (модель) поведения». Определяется следующими характеристиками: функциональный стереотип, позволяющий экономно расходовать энергетические и психологические ресурсы; своеобразный барьер психологической защиты; механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на фрустрирующее или психотравмирующее воздействие; стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения в психологическом состоянии гнетущего напряжения, тревожности.

Из приведенных описаний следует, что феноменология эмоционального выгорания не только определяет многообразие его проявлений, но и позволяет представить его развитие.

Практически все исследователи считают, что эмоциональное выгорание, как правило, является следствием перманентного стресса [1, 2, 6, 8] и др. При этом реализуются следующие фазы:

- а) нервное (тревожное) напряжение;
- б) резистенция (сопротивление);
- в) истощение.

Нервное напряжение чаще всего инициируется изматывающей, истощающей психоэмоциональной атмосферой профессиональной деятельности, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностями взаимодействия с коллегами, клиентами (пациентами). В ходе фазы сопротивления включаются защитные механизмы, с помощью которых человек пытается оградить себя от неприятных ощущений, эмоций, состояний. По мере оскудения личностных ресурсов снижается эмоциональный тонус, поскольку оказанное сопротивление оказалось недостаточно эффективным и не обеспечило снятия длительно существующего нервного напряжения.

В соответствии с диагностической методикой В.В. Бойко [2] каждая фаза описывается в четырех комплексных переменных (симптомах):

- напряжение (1 – переживание психотравмирующих обстоятельств; 2 – неудовлетворенность собой; 3 – «загнанность в клетку»; 4 – тревога);
- резистенция (1 – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; 2 – эмоционально-нравственная дезориентация; 3 – расширение сферы экономии эмоций; 4 – редукция профессиональных обязанностей);

• истощение (1 – эмоциональный дефицит; 2 – эмоциональная отстраненность; 3 – личностная отстраненность, деперсонализация; 4 – психосоматические и психовегетативные нарушения).

Указанная методика позволяет охарактеризовать ведущие симптомы эмоционального выгорания и количественно определить степень их выраженности для каждой из фаз эмоционального выгорания [2].

Группы внешних факторов, которые способствуют «выгоранию», определяются, прежде всего, природой актуальной совместной деятельности, а также недостатками её организации. Кроме того, свою роль играет и высокая ответственность работников за исполняемые ими функции и операции.

Анализируя сущность совместной деятельности в сфере труда «Человек – человек», следует отметить, что она неотделима от постоянных энергетических и эмоциональных затрат. Они обеспечивают интенсивное человеческое общение, для эффективности которого необходимо целенаправленное восприятие партнеров и воздействие на них, а также постоянное подкрепление общения эмоциями. При этом активно ставятся и решаются проблемы, воспринимается, запоминается и оперативно интерпретируется разнообразная информация, быстро взвешиваются альтернативы и принимаются решения.

Несовершенная организация профессиональной деятельности проявляется в неоптимальном планировании труда, в недостаточном материально-техническом обеспечении, в завышенных нормах работы, в неполной, плохо структурированной, искажённой и зашумленной информации, содержащей излишние подробности и противоречия. К тому же дестабилизирующая обстановка усиливает производимый негативный эффект и сказывается не только на самом профессионале, но и на его партнёрах по рабочему общению, а также на взаимоотношениях участников.

Ясно, что каждый, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, несёт нравственную и юридическую ответственность за благополучие своих партнёров, за их здоровье и жизнь. Поэтому профессионалы работают «на износ» и как основной используемый «инструмент» подвергаются деформированию, «расплачиваются» нервным и эмоциональным перенапряжением за сопереживание, сострадание, сочувствие [6]. При этом ответственность и самоконтроль педагогов или медицинских работников чрезвычайно велики, и у многих из них развивается эмоциональное выгорание.

Правомочен вопрос – специфичен ли процесс эмоционального выгорания только сфере профессионального труда или он имеет место и в сфере профессионального образования? Многочисленные исследования показывают, что в студенческой жизнедеятельности также действуют различные факторы, *провоцирующие* эмоциональное выгорание. Они определяются природой образовательной деятельности, несовершенством её организации, отношением студентов к выполнению своих функций<sup>3</sup>.

Согласно многочисленным исследованиям (см., например [3, 5, 9] и др.), образовательная деятельность студентов неотделима от значительной умственной работы, необходимости воспринимать, запоминать и оперативно интерпретировать новую визуальную, звуковую и письменную информацию, осмысливать и решать разнообразные проблемы. При этом нужно осваивать различные технологии обучения, искать эффективные способы запоминания материала. Возрастает роль самостоятельных занятий, к организации которых студенты чаще всего оказываются не готовыми. К тому же студентами выполняются различные общественные *дела*.

Несовершенная организация образовательной деятельности студентов проявляется в неоптимальном планировании их аудиторной и внеаудиторной деятельности, в повышенной учебной нагрузке при подготовке к занятиям и на самих занятиях, в нередко формирующемся чувстве усталости, в экзаменационном стрессе. Студенты испытывают большие психо-эмоциональные нагрузки. Часто они ощущают свою социальную незащищенность. Далекими от всегда благоприятными оказываются условия материальной среды, бытовые условия в общежитии [3, 4, 10] и др.

В силу своих возрастных особенностей студенты склонны к сочувствию, неустойчивы, мечтательны. Поначалу многие из них идеалистически относятся к учебе, не адаптируются к новым требованиям, неадекватно оценивают свои возможности, гипертрофированно переживают неудачи и даже ощущают собственную несостоятельность. В результате формируется неудовлетворённость учебной работой, нарастает безразличие к своим обязанностям. Проявляются признаки деперсонализации, свидетельствующие о развитии эмоционального выгорания у студентов вуза, и особенно часто среди

<sup>3</sup> Таким образом, основные группы факторов, предопределяющих развитие синдрома эмоционального выгорания, одинаковые у студентов и у профессиональных работников в сфере труда «Человек – человек».

тех, кто обучается медицинской специальности [4, 12].

Представляется естественным предположение о том, что указанные выше факторы воздействуют на студентов не только в вузе, но и в учреждении среднего профессионального образования. Для проверки этого предположения в 2013 г. было проведено диагностическое исследование, направленное на оценку того, в какой мере процесс эмоцио-

нального выгорания развивается у студентов Биробиджанского медицинского колледжа. На основе методики В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания личности» [2] были исследованы 73 студента колледжа (I курс – 22 чел., II курс – 31 чел., III курс – 20 чел.). Полученные характеристики процесса развития эмоционального выгорания у студентов медицинского колледжа представлены в табл. 1–3.

**Таблица 1**

Характеристика процесса развития фазы «Напряжение» у студентов медицинского колледжа

Студенты	Состояние фазы «Напряжение»		
	Фаза не сформировалась	Фаза в стадии формирования	Фаза сформировалась
1 курс	72,7%	27,3%	0,0%
2 курс	64,5%	19,4%	16,1%
3 курс	10,0%	75,0%	15,0%

**Таблица 2**

Характеристика процесса развития фазы «Резистенция» у студентов медицинского колледжа

Студенты	Состояние фазы «Резистенция»		
	Фаза не сформировалась	Фаза в стадии формирования	Фаза сформировалась
1 курс	50,0%	31,8%	18,2%
2 курс	38,7%	32,3%	29,0%
3 курс	0,0%	35,0%	65,0%

**Таблица 3**

Характеристика процесса развития фазы «Истощение» у студентов медицинского колледжа

Студенты	Состояние фазы «Истощение»		
	Фаза не сформировалась	Фаза в стадии формирования	Фаза сформировалась
1 курс	69,6%	26,1%	4,3%
2 курс	54,8%	22,6%	22,6%
3 курс	20,0%	55,0%	25,0%

Заметим, что данные, приведённые в этих таблицах, несколько занижая, оценивают рассматриваемый процесс, поскольку не были рассмотрены студенты, отчисленные из колледжа. При учёте таких студентов показатели процесса эмоционального выгорания, вероятно, будут больше, чем те, которые даны в табл. 1–3.

Результаты диагностики позволяют сделать следующие выводы.

1. У студентов медицинского колледжа реально развивается процесс эмоционального выгорания, причем все составляющие данного процесса систематически усиливаются от курса к курсу.

2. Интенсивность развития фаз эмоционального выгорания резко возрастает на

3-м курсе, что, вероятно, свидетельствует об усилении роли факторов, связанных с предстоящим переходом из сферы образования в сферу профессионального труда.

3. Сравнение различных фаз эмоционального выгорания указывает на то, что интенсивнее всего формируется фаза «Резистенция», которая энергетически и эмоционально является наиболее затратной.

Полученные результаты соответствуют известным из литературы характеристикам распространения эмоционального выгорания среди студенческой молодежи вузов. Согласно исследованию О.С. Глазачева, эмоциональное выгорание имеет место у 34–40% студентов медицинских вузов [3]. А по данным Джекобса и Додда до 40%

студентов страдают эмоциональным выгоранием разной степени сформированности, причем частота его выявления увеличивается от младших к старшим курсам [11].

Выполненное исследование указывает на недостатки действующей в Биробиджанском областном медицинском колледже системы организационно-педагогических условий, слабо ориентированной на снижение риска развития эмоционального выгорания у студентов. По нашему мнению, указанная проблема имеет место во многих российских образовательных учреждениях, причём не только среднего профессионального образования.

### Список литературы

1. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине: учеб. пособие – М.: ЛПА «Кафедра-М», 1998. – 272 с.
2. Бойко В.В. Психоэнергетика: краткий справочник. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.
3. 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.
4. Глазачев О. С. Синдром эмоционального выгорания у студентов вузов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). Спецвыпуск // Экология человека: на пути становления гуманитарных образовательных технологий: материалы круглого стола. – 2011. – С. 26–45.
5. Зелезинская Г.А. Качество жизни студентов-медиков и клинических ординаторов / Г.А. Зелезинская, П.Н. Коренько, М.А. Кравченко, А.И. Саллум // Медицинский журнал МГТУ. – 2006. – № 4. – С. 20–26.
6. Москвина Н.Б. Риск личностно-профессиональных деформаций учителя // Педагогика. – 2005. – № 8. – С. 61–69.
7. Психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова / Курск. гос. ун-т. – Курск, КГУ, 2008. – 336 с.
9. Шагина И.Р. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов медицинского вуза (по материалам Астраханской области) / дис. ... на канд. соц. наук по специальности 14.02.05 – социология медицины. – Астрахань: АГМА, 2010. – 165 с.
10. Юматов Е.А. Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов / Е.А. Юматов, В.А. Кузьменко, В.И. Бадиков и др. // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 4. – С. 86–91.
11. Jacobs S.R., Dodd D.K. Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload // Journal of College Student Development. – 2003. – № 2. – P. 23–28.
12. Nowack K.M., Hanson A.L. The relationship between stress, job performance, and burnout in college student resident assistants // Journal of College Student Personnel. – 1983. – № 24. – P. 545–550.

### References

1. Abramova G.S., Judchic Ju.A. Psychology in medicine: a textbook. M.: LPA "Kafedra-M", 1998. 272 p.
2. Bojko V.V. Psychoenergetics: quick reference. SPb.: Piter, 2008. 416 p.
3. Glazachev O.S. Psychosomatic health of medical students: a possible correction on the basis of optimization of educational technologies // Vestnik MGGU name. M.A. Sholohov. Socio-environmental technology 2011. no. 1. pp. 63–78.
4. Glazachev O.S. The emotional burnout syndrome among University students: the ways of optimization of educational process // Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian section). 2011. The special issue // The materials of the round table «Human Ecology: toward becoming a humanitarian and educational technologies». pp. 26–45.
5. Zelezinskaja G.A. The quality of life of medical students and clinical residents / G.A. Zelezinskaja, P.N. Koren'ko, M.A. Kravchenok, A.I. Sallum // Medical journal MGTU. 2006. no. 4. pp. 20–26/
6. Moskvina N.B. The risk of personal and professional deformations teacher // Pedagogy. 2005. no. 8. pp. 61–69.
7. Psychological dictionary / Under the General editorship A.V. Petrovsky, M.G. Jaroshevsky. 2nd edition, revised and expanded. M.: Politizdat, 1990. 494 p.
8. Modern problems of the study of burnout syndrome among specialists communicative professions: collective monograph / Ed. by V.V. Luk'janova, N.E. Vodop'janovoj, V.E. Orla, S.A. Podsadnogo, L.N. Jur'evoj, S.A. Igumnova / Kursk. KGU, 2008. 336 p.
9. Shagina I.R. Medical-social analysis of the impact of training on health status of medical students of the University (according to the materials of the Astrakhan region) / Diss. on comp. of a sc. deg. Cand. soc., specialty 14.02.05 sociology of medicine. Astrakhan, AGMA, 2010. 165 p.
10. Jumатов E.A. Emotional stress from exams students / E.A. Jumатов, V.A. Kuz'menko, V.I. Badikov, etc. // Human Physiology. 2000. Vol. 26. no. 4. pp. 86–91.
11. Jacobs S.R., Dodd D.K. Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload // Journal of College Student Development. 2003. no. 2. pp. 23–28.
12. Nowack K.M., Hanson A.L. The relationship between stress, job performance, and burnout in college student resident assistants // Journal of College Student Personnel. 1983. no 24. pp. 545–550.

### Рецензенты:

Никитенко В.Н., д.п.н., профессор, заведующий лабораторией региональных социально-гуманитарных исследований Института комплексного анализа региональных проблем ДВО РАН, г. Биробиджан;

Москвина Н.Б., д.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики, ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный гуманитарный университет», г. Хабаровск.

Работа поступила в редакцию 23.09.2014.