

© КОЛКОВА С. М., КОКОУРОВА М. С.

УДК 159.9.07

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

С. М. Колкова, М. С. Кокоурова

ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого
Министерства здравоохранения РФ, ректор — д. м. н., проф. И. П. Артюхов; кафедра психологии и педагогики
с курсом медицинской психологии, психотерапии и педагогики ПО, зав. — д. псих. н., проф. И. О. Логинова.

Цель исследования. Изучение развития синдрома эмоционального выгорания у студентов 4-го курса факультета клинической психологии КрасГМУ.

Материалы и методы. Нами был разработан и проведен тренинг для профилактики эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза. Для оценки его эффективности была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Статистический анализ производился с помощью *t*-критерия Стьюдента для зависимых выборок.

Результаты. На основании качественного анализа отзывов участников можно считать тренинг достаточным для проведения профилактики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ).

Заключение. Разработанный тренинг является достаточным для профилактики СЭВ у студентов и рекомендуется для проведения у студентов разных специальностей.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, арт-терапия, релаксация, аутогенная тренировка.

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

S. M. Kolkova, M. S. Kokourova

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voyno-Yasenetsky

The aim of the research. To study the development of emotional burnout syndrome among students of the 4th course at the Faculty of Clinical Psychology KrasSMU.

Materials and methods. We have developed and conducted the training for the prevention of emotional burnout among medical students. To assess its effectiveness has been used the technique for diagnosing the level of burnout by V.V. Boyko. Statistical analysis was performed using the Student *t*-test for dependent samples.

Results. Based on a qualitative analysis of participants comments can be considered that the training is sufficient to prevent the burnout syndrome.

Conclusion. The training is sufficient to prevent the emotional burnout syndrome in students and is recommended for the students of different specialties.

Key words: emotional burnout syndrome, art-therapy, relaxation, autogenic training.

Введение

Профессиональная деятельность медицинских работников всегда связана с постоянным общением с людьми, имеет высокий уровень сложности и высокую степень ответственности. Медицинский работник сталкивается с множеством проблемных ситуаций, большинство из которых так или иначе связаны с другими людьми и требуют быстрого решения. Известно, что нагрузка на медицинский персонал в учреждениях здравоохранения России очень велика, врачи не всегда могут найти время для полноценного отдыха и восстановления после рабочих стрессов. Исходя из этого, нами был сделан вывод, что обучение методам профилактики синдрома эмоционального выгорания будущие

медицинские работники должны осваивать еще во время своего обучения в вузе. Особенно это важно для студентов-клинических психологов, так как в будущем им предстоит не только предотвращать развитие синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) синдрома у себя самих, но и работать в этом направлении с остальным персоналом больницы [1, 2].

Цель исследования: изучение развития синдрома эмоционального выгорания у студентов 4-го курса факультета клинической психологии КрасГМУ.

Материалы и методы

Проведение методики В.В. Бойко показало, что признаки СЭВ у студентов четвертого курса факультета клинической психологии проявляются в разной степени [4].

Для профилактики развития синдрома эмоционального выгорания нами был разработан тренинг.

Его программа включает в себя элементы не только психопрофилактики, но и психопросвещения, так как необходимо обучить будущих психологов методам предотвращения СЭВ у себя и своих коллег.

Задачи программы:

- произвести профилактику развития синдрома эмоционального выгорания у студентов 4-го курса факультета клинической психологии КрасГМУ.
- Обучить студентов методам профилактики и терапии СЭВ у себя и других медицинских работников.

Содержание занятий.

I. Общие сведения о СЭВ. Методы релаксации.

1. Разъяснение целей и задач занятия.
2. Лекция о СЭВ, его причинах, симптомах, последствиях и методах предотвращения.
3. Рассказ о методах релаксации в профилактике СЭВ.
4. Проведение релаксационной методики.
5. Выдача студентам брошюр с описанием релаксационной методики с целью самостоятельного повторения в течение последующей недели.

II. Арт-терапия в профилактике СЭВ. Рисунок психологического состояния.

1. Лекция о методах арт-терапии в профилактике СЭВ.
2. Рассказ о методе «Рисунок психологического состояния».
3. Проведение методики «Рисунок психологического состояния».
4. Обсуждение рисунков в парах.
5. Усовершенствование рисунков, переход негативного состояния в позитивное.
6. Рефлексия.

III. Арт-терапия в профилактике СЭВ. Методика «Я могу себе позволить веселиться как ребенок».

1. Лекция о методах арт-терапии в профилактике СЭВ.
2. Рассказ о методе «Я могу себе позволить веселиться как ребенок», а также – о ресурсах внутреннего состояния ребенка.
3. Проведение методики «Я могу себе позволить веселиться как ребенок».
4. Обсуждение рисунков в парах.
5. Рефлексия.

IV. Арт-терапия в профилактике СЭВ. Методика «Психологически здоровый и психологически нездоровый человек» (групповая).

1. Рассказ о методе «Психологически здоровый и психологически нездоровый человек».
2. Проведение методики «Психологически здоровый и психологически нездоровый человек» (студенты разделены на две группы).
3. Обсуждение рисунков групп, выделение признаков психологического здоровья и нездоровья.
4. Обсуждение возможностей перехода из состояния нездоровья в состояние здоровья.
5. Рефлексия.

V. Аутотренинг в профилактике СЭВ.

1. Лекция о методе аутотренинга в профилактике СЭВ.
2. Обучение студентов составлению аффирмаций для аутотренинга.
3. Проведение аутотренинга (по парам) по заготовленному материалу.
4. Получение студентами домашнего задания (проводить аутотренинг каждое утро в течение двух недель).
5. Рефлексия.

Также в качестве домашнего задания было дано проведение релаксации (7 занятий) и аутогенной тренировки (14 раз).

Для исследования нами были выбраны две студенческие группы 4-го курса факультета клинической психологии КрасГМУ, общее количество студентов в группах – 40 человек. Состав групп сходен по возрастным характеристикам, половым характеристикам и условиям, созданным во время учебы (один учебный план, равная нагрузка). Для профилактической работы была выбрана группа № 402, группа № 401 стала контрольной.

В таблицах ниже приведены абсолютные значения результатов теста В.В.Бойко (три шкалы «Н» – фаза напряжения, «Р» – фаза резистенции, «И» – фаза истощения). Сравнение групп проводилось с помощью критерия Манна-Уитни.

По шкале «Н» баллы, набранные участниками экспериментальной группы (код «Э» с номером испытуемого), колеблются от 8 до 63, по шкале «Р» – от 14 до 86, по шкале «И» – от 13 до 80.

По шкале «Н» баллы, набранные участниками контрольной группы (код «К» с номером испытуемого), колеблются от 5 до 52, по шкале «Р» – от 10 до 94, по шкале «И» – от 8 до 92.

Результаты и обсуждение

В ходе исследования было выявлено, что у студентов обеих групп присутствуют признаки эмоционального

выгорания на разных этапах развития СЭВ (напряжение, резистенция, истощение) (табл. 1, 2). Методом попарного выбора были отобраны экспериментальная и контрольная группы.

Таблица 1

**Первичные данные
экспериментальной группы**

Код	Н	Р	И
Э1	51	53	56
Э2	17	52	16
Э3	8	30	13
Э4	24	80	49
Э5	25	14	15
Э6	44	45	58
Э7	63	86	80

Примечание: Н – выраженность фазы напряжения в балах, Р – выраженность фазы резистенции в балах, И – выраженность фазы истощения в балах.

Таблица 2

Первичные данные контрольной группы

Код	Н	Р	И
К1	52	41	55
К2	13	46	27
К3	5	10	8
К4	24	63	48
К5	23	16	29
К6	41	53	40
К7	50	94	92

Примечание: Н – выраженность фазы напряжения в балах, Р – выраженность фазы резистенции в балах, И – выраженность фазы истощения в балах.

Мы сравнили показатели контрольной и экспериментальной группы по трем шкалам теста В.В. Бойко (фаза напряжения, фаза истощения, фаза резистенции) [3]. Ниже приведены результаты этого сравнения.

Фаза напряжения:

$$U_{\text{Эмп}} = 20,5, U_{\text{Кр}} = 11, U_{\text{Эмп}} > U_{\text{Кр}}, p > 0,05$$

Фаза резистенции:

$$U_{\text{Эмп}} = 22,5, U_{\text{Кр}} = 11, U_{\text{Эмп}} > U_{\text{Кр}}, p > 0,05$$

Фаза истощения:

$$U_{\text{Эмп}} = 23, U_{\text{Кр}} = 11, U_{\text{Эмп}} > U_{\text{Кр}}, p > 0,05$$

Таким образом, мы можем утверждать, что экспериментальная и контрольная выборки сопоставимы между собой и на основании исследования студентов в этих группах можно будет сделать достоверный вывод об эффективности программы эксперимента.

После получения результатов повторной диагностики (табл. 3, 4) было проведено сравнение результатов участников экспериментальной группы при повторном тестировании с их же результатами, полученными при первичной диагностике.

Статистическая обработка также проводилась с помощью критерия Манна-Уитни. В таблицах ниже приведены абсолютные значения результатов теста В.В.Бойко (три шкалы «Н» – фаза напряжения, «Р» – фаза резистенции, «И» – фаза истощения).

По шкале «Н» баллы, набранные участниками экспериментальной группы (код «Э» с номером испытуемого), колеблются от 0 до 53, по шкале «Р» – от 23 до 89, по шкале «И» – от 8 до 60.

По шкале «Н» баллы, набранные участниками контрольной группы (код «К» с номером испытуемого), колеблются от 2 до 30, по шкале «Р» – от 3 до 88, по шкале «И» – от 8 до 49.

Таблица 3

**Результаты повторной диагностики
экспериментальной группы**

Код	Н	Р	И
Э1	53	89	60
Э2	7	27	12
Э3	0	23	8
Э4	0	41	30
Э5	10	45	22
Э6	48	68	45
Э7	12	50	34

Примечание: Н – выраженность фазы напряжения в балах, Р – выраженность фазы резистенции в балах, И – выраженность фазы истощения в балах.

Таблица 4

**Результаты повторной диагностики
контрольной группы**

Код	Н	Р	И
К1	30	44	44
К2	4	42	14
К3	2	3	5
К4	10	46	49
К5	13	10	12
К6	27	75	32
К7	14	88	48

Примечание: Н – выраженность фазы напряжения в балах, Р – выраженность фазы резистенции в балах, И – выраженность фазы истощения в балах.

Фаза напряжения:

$$U_{Эмп} = 21,5, U_{Кр} = 11, U_{Эмп} > U_{Кр}, p > 0,05$$

Фаза резистенции:

$$U_{Эмп} = 22, U_{Кр} = 11, U_{Эмп} > U_{Кр}, p > 0,05$$

Фаза истощения:

$$U_{Эмп} = 24,5, U_{Кр} = 11, U_{Эмп} > U_{Кр}, p > 0,05$$

Следовательно, можно сделать вывод, что значимых изменений в состоянии участников экспериментальной и контрольной групп не произошло.

Тем не менее, наряду с математической обработкой тестовых данных был проведен качественный анализ отзывов участников тренинга. Отзывы о программе были собраны в письменном виде одновременно с отсроченной диагностикой. Участники экспериментальной группы оценивают изменения своего состояния позитивно, утверждают, что занятия приносили им «эмоциональный подъем». Более трети участников тренинга указали, что продолжали работу дома, вне рамок домашних заданий — например, упражнение, связанное с рисованием левой рукой, вдохновило одну из участниц на рисование дома пальцами ног. 30% участников продолжают пользоваться аутотренингом и методикой релаксации, которые были даны в качестве домашнего задания, и это приносит им удовольствие.

Непосредственно после тренинга студенты давали позитивную обратную связь, достаточно хорошие отзывы. Участниками был одобрен профилактический компонент программы, многие отмечали улучшение своего состояния. Также не обойден вниманием был компонент психопросвещения: часть участников отметили, что пополнение их профессиональных навыков пригодится им в дальнейшей работе.

Как средство коррекции признаков СЭВ тренинг оказался не эффективен (это было показано результатами математической обработки тестовых данных), но как средство профилактики — достаточен (по результатам качественного анализа отзывов участников).

Заключение

Таким образом, по результатам проведения тренинга можно сделать следующие выводы:

1. В качестве профилактики СЭВ среди студентов медицинского вуза данный тренинг является достаточно эффективным средством.
2. Для дальнейшей разработки данного направления следует увеличить продолжительность тренинга и, возможно, изменить содержание некоторых занятий, чтобы результат тренинга был более устойчивым.

3. В качестве средства для коррекции симптомов СЭВ у студентов медицинского вуза разработанный тренинг не является достаточным, для данной цели он так же должен быть расширен и, вероятно, перерывы между составляющими его занятиями, должны быть сокращены.

Литература

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999. — С. 105.
2. Волкова О.В. Теоретико-методологический анализ исследований выученной беспомощности: актуальность психосоматического подхода // Сибирское медицинское обозрение. — 2013. — № 4. — С. 43-47.
3. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: учебник. — 5-е изд. — М.: НОУ ВПО «МПСи»: Флинта, 2011. — С. 336.
4. Фетискин Н. П. Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М., изд-во Института психотерапии, 2002. — С. 394-399.

References

1. Boyko V.V. Syndrome "emotional burnout" in professional interaction. — SPb.: Peter, 1999. — P. 105.
2. Volkova O.V. Theoretical and methodological analysis of studies of learned helplessness: the relevance of psychosomatic approach // Siberian Medical Review. — 2013. — № 4. — P. 43-47.
3. Yermolaev O. Yu. Mathematical Statistics for psychologists: a textbook. — 5th ed. — M.: NOU VPO "MPSI": Flinta, 2011. — P. 336.
4. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Diagnostics of emotional burnout of a person (V.V.Boyko) // Social-psychosocial diagnosis of the development a person and small groups. — M., Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. — P. 394-399.

Сведения об авторах

Колкова Светлана Михайловна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики с курсом медицинской психологии, психотерапии и педагогики ПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.

Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел. 8(391) 2201962; e-mail: kolkova67@mail.ru.

Косоурова Марина Сергеевна — студентка 5-го курса факультета клинической психологии, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.

Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел. 8(391) 2201962; e-mail: shera911@gmail.com.