

5. Семенцова Е.А. Способы диагностики преждевременного старения по биологическим материалам полости рта. Литературный обзор / Е.А. Семенцова, Ю.В. Мандра, В.В. Базарный, Е.Н. Светлакова, Л.Г. Полушина, Н.М. Жегалина / Материалы Международного конгресса «Стоматология Большого Урала», 4-6 декабря 2019 г., г. Екатеринбург. - С. 115-117.

6. Strivens E. It's time to move from researching problems to providing solutions / E. Strivens, C. Stirling // Australas J Ageing. – 2019. - №38. – P. 78–79.

УДК 614.2

**Трубчанинова А.С., Поладян К.Ж., Брусницына Е.В., Иощенко Е.С.
АНАЛИЗ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У
СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ ВЫПУСКНЫХ КУРСОВ**

Кафедра стоматологии детского возраста и ортодонтии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Trubchaninova A.S., Poladyan K.Zh., Brusnitsyna E.V., Ioshenko E. S.
ANALYSIS OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNING OUT
OF STUDENTS-DENTISTS OF GRADUATION COURSES**

Department of Pediatric Dentistry and Orthodontics
Ural State Medical University

E-mail: visna-98@mail.ru, Poladyan.Kristina2017@yandex.ru

Аннотация. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного действия стресса длительной интенсивности. В большей степени эмоциональному сгоранию подвержены профессии типа «человек-человек», в особенности это касается медицинских работников, в т.ч. и студентов медицинских вузов. Это связано с повышенным вниманием и ответственностью, высокой эмоциональной вовлеченностью.

Annotation. Emotional burnout syndrome (EBS) is an organism's reaction arising from prolonged exposure to stress of prolonged intensity. Occupations of the "man-man" type are subject to a greater degree of emotional burning, in particular, this concerns medical workers, including and medical students. This is due to increased attention and responsibility, high emotional involvement.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, студенты медицинского вуза, студенты стоматологи.

Key words: burnout syndrome, medical students, dentists.

Введение

Синдром эмоционального выгорания изучается достаточно давно российскими и зарубежными психологами, но нельзя сказать, что данный вопрос изучен в полном объеме [4]. Впервые термин «выгорание» (burnout) был введен американским психотерапевтом Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. Данное понятие служило обозначением расстройства личности при эмоциональном перенасыщении и интенсивном общении в процессе профессиональной деятельности. В России СЭВ начали отдельно выделять в 1990-х гг [9].

Выделяют несколько моделей эмоционального сгорания.

1. Однофакторная модель (P. Aronson, 1988). В этой модели синдром рассматривается, как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным нахождением в эмоционально напряженной обстановке. Главной причиной феномена сгорания считается истощение.

2. Двухфакторная модель (D. Dierendonck, W. Schaufeli, H. Sixma, 1994). Синдром объясняется двухмерным механизмом, состоящим из эмоционального истощения и деперсонализации. Деперсонализация объясняется изменением поведения к другим людям и отношением к себе.

3. Трехфакторная модель (K. Maslach, S. Jackson, 1986). Данная модель включает компоненты предыдущих и включает в себя редукцию личных достижений, что проявляется негативной оценкой своей деятельности и преуменьшении собственного достоинства.

В настоящее время СЭВ рассматривается как трехфакторная модель [9].

K. Maslach и S. Jackson разработали методику профессионального выгорания MBI (Maslach Burnout Inventory), что вызвало большой интерес и активное изучение данного синдрома в психологии [2].

Объяснить СЭВ наиболее точно можно с помощью стресса. Практически любая ситуация или любой объект может стать источником стресса в процессе профессиональной деятельности. Непосредственными причинами стрессовой ситуации могут быть сложность выполняемой задачи, ограниченное количество времени, сложности в общении и коммуникации с другими людьми. Это приводит не только к эмоциональному, но и физическому перенапряжению. В совокупности с другими факторами и условиями жизни, а также длительностью действия (чаще постоянным и продолжительным влиянием) стрессовых факторов развивается СЭВ [1,9].

В. В. Бойко выделяет две группы причин эмоционального выгорания: внешние и внутренние. К внешним причинам относятся тяжелая психоэмоциональная обстановка, ответственная и напряженная работа, психологически трудный контингент. Внутренними причинами являются слабая

мотивация, эмоциональная ригидность, склонность к внутренним переживаниям [3].

Феномен эмоционального выгорания последовательно проходит в нескольких фазах:

1. Фаза напряжения – характеризуется переживанием психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой и чувством «загнанности в клетку», это проявляется тревожностью и депрессивным состоянием.

2. Фаза резистенции – это основная фаза, в ней наиболее полно и ярко отражаются проявления эмоционального выгорания. Для нее характерны нарушение адекватного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентация.

3. Фаза истощения – в этот период проявляются симптомы эмоционального дефицита, эмоциональной отстраненности, деперсонализации, психосоматических и психовегетативных нарушений [6,7,9].

Синдром эмоционального выгорания выделен как отдельная нозология в МКБ-10 – Z73, проблемы связанные с трудностями управления своей жизнью [8, 10].

Эмоциональное выгорание определяется как синдром, состоящий из комплексного и сочетанного проявления различных симптомов.

Проявление СЭВ характеризуется 5 основными симптомами:

1) физические симптомы: усталость, упадок сил, недомогание, нервное перенапряжение быстрая утомляемость, тошнота, головокружение, нарушение сна, нарушение сердечного ритма и изменение артериального давления;

2) эмоциональные симптомы: отстраненность, безучастность, грубость и раздражительность, черствость, эмоциональный дефицит, агрессивность;

3) поведенческие симптомы: увеличение рабочего времени, нарушение физической активности, отсутствие аппетита;

4) интеллектуальные симптомы: отсутствие интереса к работе, нежелание учиться и узнавать что-то новое, использование стандартных методов и схем в рабочей деятельности (шаблонов);

5) поведенческие симптомы: отсутствие желания в коммуникации с другими людьми, конфликты, нарушение отношений в рабочем коллективе и дома, чувство одиночества [9].

Особенности учебы студентов

Выявление синдрома эмоционального выгорания у студентов объясняется особенностью их учебной деятельности. Большой объем изучаемого материала, эмоциональная напряженность, большой круг психологических взаимодействий являются одними из предпосылок к развитию эмоционального сгорания. Наиболее яркими симптомами проявления СЭВ служат раздражительность, нетерпимость, переменчивость настроения, эмоциональные расстройства,

депрессивное состояние, повышенная чувствительность к яркому свету и шуму, чувство беспомощности и собственной неполноценности [3, 2].

Цель исследования – определение степени эмоционального выгорания у студентов стоматологов и сравнение данных с результатами студентов предыдущих лет обучения.

Материалы и методы

1. Опросник на выгорание (Maslach Burnout Inventory, MBI), состоящий из 22 пунктов, по которым возможно разделение респондентов на группы с низким, умеренным и высоким уровнем «Эмоционального истощения», «Деперсонализации», «Редукции профессиональных достижений»

2. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга - Ханина.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием стандартных методов вариационной статистики: расчета средних значений (M), стандартного отклонения (SD), проведения Т-теста, U-теста Mann-Whitney, корреляционного анализа в программе Statistica 13,2. Гипотеза считалась достоверной при $p < 0,01$ и $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

В проведении исследования «Анализ уровня эмоционального выгорания у студентов стоматологов» участвовало 22 студента-стоматолога IV курса 2013-2014 года обучения (1 группа исследования) данные которых, сравнивались с результатами анкетирования 22 студента IV курса стоматологического факультета УГМУ 2019-2020 года обучения (2 группа исследования).

У студентов 1 группы среднее значение уровня эмоционального истощения составило $17,18 \pm 5,9$ - средний уровень эмоционального истощения. Среднее значение уровня деперсонализации – $8,95 \pm 4,59$ – средний уровень деперсонализации. Среднее значение уровня редукции профессиональных достижений - $31,82 \pm 5,47$ – высокий уровень редукции профессиональных достижений. Тяжесть выгорания составила $57,95 \pm 9,24$.

Среднее значение уровня личностной тревожности 1 группы студентов составило $2,02 \pm 0,28$ – средний уровень тревожности. Среднее значение уровня ситуационной тревожности составило $2,14 \pm 0,38$, что характеризуется как средний уровень тревожности.

У студентов 2 группы среднее значение уровня эмоционального истощения составило $17,14 \pm 7,43$ – средний уровень эмоционального истощения. Среднее значение уровня деперсонализации составило $6,05 \pm 4,61$ – средний уровень деперсонализации. Среднее значение уровня редукции профессиональных достижений составило $33,05 \pm 6,71$ – средний уровень редукции профессиональных достижений. Тяжесть выгорания составила $56,09 \pm 7,43$.

Среднее значение уровня личностной тревожности составило $2,1 \pm 0,5$, что характеризуется как средний уровень тревожности. Среднее значение уровня ситуационной тревожности составило $1,84 \pm 0,5$ – низкий уровень тревожности. При этом уровень ситуационной тревожности у 18% испытуемых показал значение очень низкой тревожности, что может говорить о проявлении защитного механизма к действию стрессовых факторов. Значение личностной тревожности у данных студентов не показал очень низких значений уровня тревожности.

Анализ полученных данных по шкале МВІ не показал изменений критериев эмоционального истощения, редукции профессиональных достижений и общего уровня тревожности. Отмечено снижение уровня деперсонализации. Изменений параметров ситуационной и личностной тревожности по методике Спилберга-Ханина не выявлено (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей анкетирования показателей СЭВ.

Группы	Шкала МВІ				Опросник Спилберга-Ханина	
	Эмоциональное истощение (M±m)	Редукция проф. достижений (M±m)	Деперсонализация (M±m)	Общий уровень тревожности (M±m)	Ситуационная тревожн. (M±m)	Личностная тревожн. (M±m)
1 группа	$17,18 \pm 5,9$	$31,82 \pm 5,47$	$8,95 \pm 0,59$	$57,95 \pm 9,24$	$2,02 \pm 0,28$	$2,14 \pm 0,38$
2 группа	$17,14 \pm 7,43$	$33,05 \pm 6,71$	$6,05 \pm 0,61$	$56,09 \pm 7,43$	$1,84 \pm 0,51$	$2,1 \pm 0,46$
P	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p > 0,05$

Выводы:

1. За шесть лет наблюдения общий уровень тревожности у студентов-стоматологов достоверно не изменился и составил $57,95 \pm 9,24$ баллов ($p > 0,01$). Не выявлено изменений значения уровня эмоционального истощения, редукции профессиональных достижений ($p > 0,05$).

2. Уровень деперсонализации студентов 2019-2020 года обучения снизился в сравнении с группой студентов 2013-2014 года обучения ($p < 0,05$).

3. Не отмечено снижение уровня ситуационной и личностной тревожности при сравнении результатов анкетирования 1 и 2 группы студентов – результаты полученных данных достоверно отличаются ($p > 0,01$).

Список литературы:

1. Акиндинова И. А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика / И. А. Акиндинова, А. А. Баканова // Педагогические вести. 2003. № 25. С. 25-28.
2. Барабанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания»: учебн. пособие / М. В. Барабанова. М.: Вестник МГУ, 2005. -54 с.
3. Баранов А. А. Синдром профессионального «выгорания» как показатель зависимости специалиста от его профессиональной деятельности/ А. А. Баранов, Д. Р. Сагитова // Зависимость, ответственность, доверие: Материалы науч.-практ. конф. Ижевск: Изд-во УдГУ, 2004. С. 54-57.
4. Бердяева И. А. Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей / И. А. Бердяева, Л. Н. Войт // Дальневосточный медицинский журн . - 2012. - № 2. - С. 117-120.
5. Джейранова М. О. Синдром эмоционального выгорания преподавателей медицинских вузов / М. О. Джейранова, Д. Р. Жданова, А. А. Рубизова, Т. М. Богданова // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5.
6. Кениг В. А. Угроза синдрома эмоционального выгорания как профессионально-психологическая особенность работы врачей-стоматологов / В. А. Кениг, А. Д. Гончаренко // Стоматология для всех. - 2015. - № 3 . - С. 36-40. - Библиогр. в конце ст.
7. Клепач Ю. В. Особенности эмоционального выгорания педагогов и медработников / Ю. В. Клепач, Л. Э. Филатова // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2015. № 1 (266). С. 258-262.
8. Ларин Н. А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания // Наука молодых – Eruditio Juvenium. – 2015. – № 4. – с. 116-120.
9. Огнерубов Н. А. Синдром эмоционального выгорания у врачей и студентов медицинских вузов / Н. А. Огнерубов, Е. Б. Карпова // Вестник Тамбовского университета. Серия Естественные и технические науки. Тамбов, 2017.
10. Токмакова С. И. Изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов / С. И. Токмакова, Ю. В. Луницына // Проблемы стоматологии, 2014 (1).