

**Бушухина М.Н., Козлова Е.В., Петренко Т.С.**  
**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО**  
**ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ И ОРДИНАТОРОВ**

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bushukhina M.N., Kozlova E.V., Petrenko T.S.**  
**EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL BURNOUT**  
**SYNDROME AMONG MEDICAL STUDENTS AND RESIDENTS**

Department of psychiatry, psychotherapy and narcology  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: maria.bushuhina@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты исследования уровня эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков и ординаторов УГМУ. В работе изучены аспекты, влияющие на уровень эмоционального интеллекта и на возникновение синдрома эмоционального выгорания.

**Annotation.** The article considers results of research of emotional intelligence level and emotional burnout syndrome among medical students and residents of USMU. In this article deals with aspects affecting emotional intelligence level and emergence of emotional burnout syndrome.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, эмоциональный интеллект.

**Key words:** emotional burnout syndrome, emotional intelligence.

### **Введение**

Эмоциональный интеллект (ЭИ – emotional intelligence) — это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Гарскова Г.Г. впервые в России ввела это понятие только в 1999 году и описала, что эмоции отражают отношение человека к различным сферам жизни и к самому себе, а интеллект служит для понимания этих отношений [1,3]. Необходимое условие ЭИ - сознательное отношение субъекта к эмоциям. А конечный продукт ЭИ - это принятие определенных решений, полученных в ходе отражения, осмысления и дифференцированной оценки эмоций. Известно, что ЭИ отражает индивидуальные особенности личности, в то время как абстрактный интеллект отражает закономерности внешнего мира.

Высокий уровень эмоционального интеллекта является сдерживающим

фактором развития синдрома эмоционального выгорания [4]. По принципу обратной связи - чем ниже уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень эмоционального выгорания и наоборот.

Синдром эмоционального выгорания («emotional burnout syndrome») - состояние психического и физического истощения. Как считает исследователь Бойко В.В., СЭВ — это механизм психологической защиты, который включается в ответ на определённые психотравмирующие воздействия и проявляется полным или частичным исключением эмоций, что, в свою очередь, позволяет экономно дозировать энергетические ресурсы. К сожалению, кроме положительных аспектов есть и резко отрицательный - могут возникать дисфункциональные последствия «выгорания», которые не ограничиваются только профессиональной деятельностью, а со временем начинают отрицательно сказываться на личной жизни человека, в его взаимоотношении с другими людьми [4].

Наиболее подвержены эмоциональному выгоранию люди с меньшей степенью зрелости и самодостаточности; люди с более высокой степенью импульсивности и нетерпеливости; работники, чьи цели не согласуются с реальными возможностями; а также те, кто нуждается в постоянной поддержке или одобрения, но в то же время не имеет возможности получать рефлексии — отсутствие семьи и близкого им окружения [4].

Синдром эмоционального выгорания у медицинского персонала содержит в себе набор характерных симптомокомплексов [2]:

– поведенческие симптомы: врач часто смотрит на часы; опаздывает; усиливается его сопротивление выходу на работу; откладывает встречи с больными; увеличивает употребление психоактивных веществ (включая кофеин и никотин); не может удовлетворять свои потребности в развлечениях и восстановлении здоровья.

– изменения в чувствах: утрата чувства юмора или юмор «висельника»; постоянное чувство неудачи, вины; часто испытывает чувство гнева, обиды и горечи; повышенная раздражительность, проявляемая на работе и дома.

– изменения в мышлении: постоянные упорные мысли об увольнении; не способен концентрировать внимание; ригидное мышление, сопротивляющееся изменениям.

– изменения в здоровье: нарушенный сон; повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям; усталость и истощение на протяжении целого дня.

**Цель исследования** – изучить уровень эмоционального интеллекта и выявить наличие синдрома эмоционального выгорания среди студентов УГМУ, обучающихся на разных факультетах с первого по шестой курс, и ординаторов.

#### **Материалы и методы исследования**

С помощью специально составленных тестов на определение эмоционального интеллекта (Гоулмана) и измерение степени эмоционального выгорания («МВИ») было протестировано 202 студента и ординатора УГМУ. По курсовой принадлежности все испытуемые были поделены на 3 группы: 1

группа — студенты младших курсов (1 и 2 курсы), 2 группа — студенты средних курсов (3 и 4 курсы), 3 группа — студенты старших курсов (5-6 курсы) и ординаторы, а также каждая группа поделена на подгруппы по половому признаку.

Тест Гоулмана включает в себя анализ по таким аспектам эмоционального интеллекта, как эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; управление эмоциями других людей; эмпатия; самомотивация.

Тест «МВІ», составленный психологами К.Маслач и С.Джексон и адаптированного Н.Е.Водопьяновой, предназначается для измерения выгорания в профессиях типа «человек-человек», содержит 22 утверждения (например, «После работы я чувствую себя выжатым как лимон»). Ответы варьируют от «никогда» (0 баллов) до «каждый день» (6 баллов). Все утверждения делятся на три субшкалы по основным составляющим СЭВ: «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция персональных достижений» [2]. По каждой субшкале производится оценка уровня выгорания: эмоциональное истощение: низкий уровень 0-15, среднее значение 16-24, высокий уровень 25 и более; деперсонализация: низкий уровень 0-5, среднее значение 6-10, высокий уровень 11 и более; редукция персональных достижений: низкий уровень 37 и более, среднее значение 31-36, высокий уровень 30 и менее.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Испытуемые разных групп показали соответствующие результаты. В общем счете сумма всех показателей снижается обратно пропорционально увеличению курса обучения. Например, средняя сумма по данным теста Гоулмана среди студентов первой группы составляет 184 балла из 200, тогда как среди студентов второй и третьей групп — 160 и 138 соответственно. Это говорит о том, что со временем эмоциональный интеллект студентов снижается, что указывает на слабую устойчивость человека к эмоциональным и высоким учебным нагрузкам.

При сравнении лиц мужского и женского полов первой группы суммы показателей примерно равны — 192 и 176 соответственно, что говорит о большей эмоциональной устойчивости мужчин.

При сравнении ЭИ лиц мужского и женского полов второй группы суммы показателей различаются так же немногим — 165 и 155 соответственно. Это может указывать на то, что как юноши, так и девушки одинаково подвержены действию контр-эмоциональных факторов. 3 и 4 курс можно связать с так называемым «экватором», который отличается увеличенным количеством и повышенной сложностью экзаменов, а также специфичностью отношения преподавателей к студентам на обучающих кафедрах.

При сравнении ЭИ лиц мужского и женского полов третьей группы наблюдается резкое расхождение сумм показателей — 120 и 156 соответственно (Рис.1).

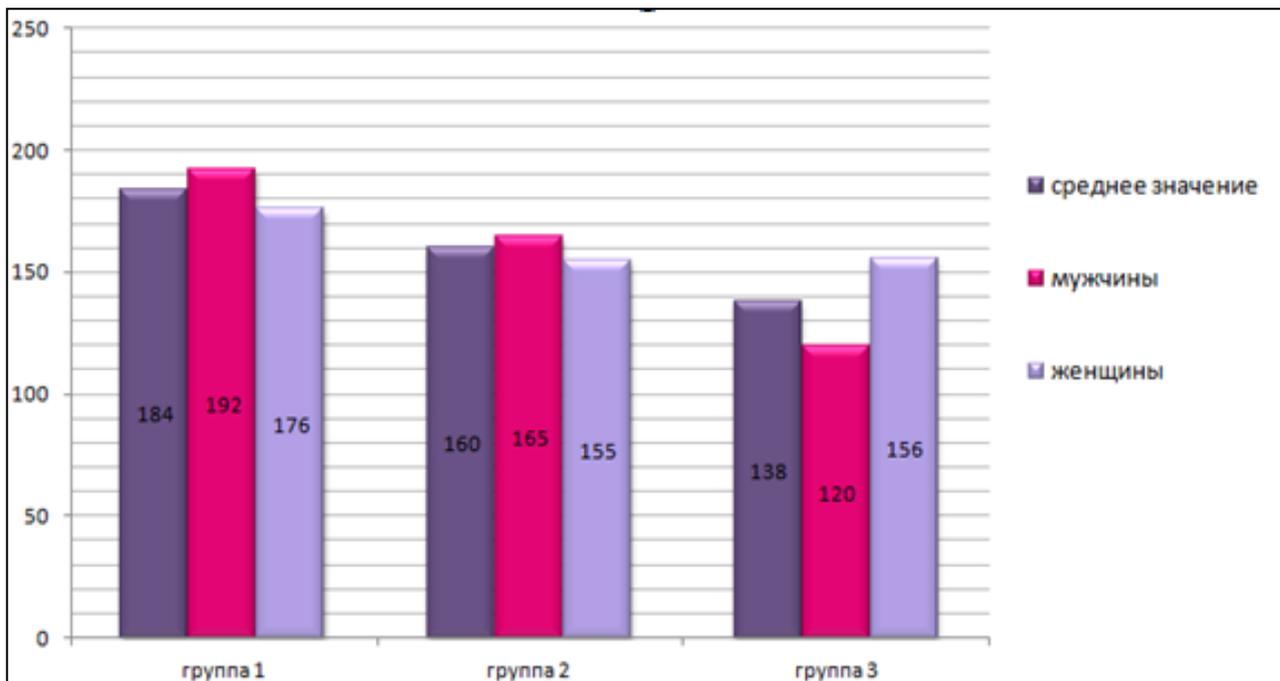


Рис. 1. Сравнение показателей средней суммы по данным теста Гоулмана среди студентов и ординаторов и средняя сумма по данным теста Гоулмана среди мужчин и женщин

Третья группа характеризуется тем, что студенты начинают посвящать время работе в ночные и суточные смены в выходные дни. Время на отдых сокращается, уровень накопительной усталости растет. Известно, что отсутствие эмоционального и физического отдыха влечет за собой разрушение лимбической системы, отвечающей за эмоции. Наблюдается прямая зависимость — чем больше человек работает, тем сильнее разрушается лимбическая система, тем быстрее наступает эмоциональное выгорание. Работающие студенты женского пола, в отличие от студентов мужского пола, более устойчивы к разрушению лимбической системы, что связано с действием эстрадиола, который влияет на процесс регенерации нейронов в участках головного мозга. При низком эмоциональном интеллекте студенты чувствуют себя опустошенными, теряют интерес к людям, проявляют меньше эмпатии и больше цинизма.

При анализе наличия и характеристики синдрома эмоционального выгорания можно сделать выводы об изменениях критерия синдрома эмоционального выгорания. Наиболее высокий уровень эмоционального истощения испытывают студенты первой и третьей группы. В первом случае это обусловлено перераспределением текущего социального внешнего родительского контроля на самоконтроль при сохранении ответственности перед родителями за итоговый результат, а во втором — сменой роли и личностного круга социального общения на более серьезный. Деперсонализация наиболее выражена у студентов третьей группы, что подтверждает негативное последствие совмещения учебы и работы. Такой компонент, как редукция профессиональных достижений, также высокий среди студентов старших курсов, что может быть связано с недоверием медицинского

персонала к еще «не созревшим» врачам. Более старший по возрасту медицинский персонал не позволяет молодым врачам-специалистам работать в полную силу, тем самым подавляя собственный авторитет человека и желание продолжать работать в этой сфере (Рис. 2).

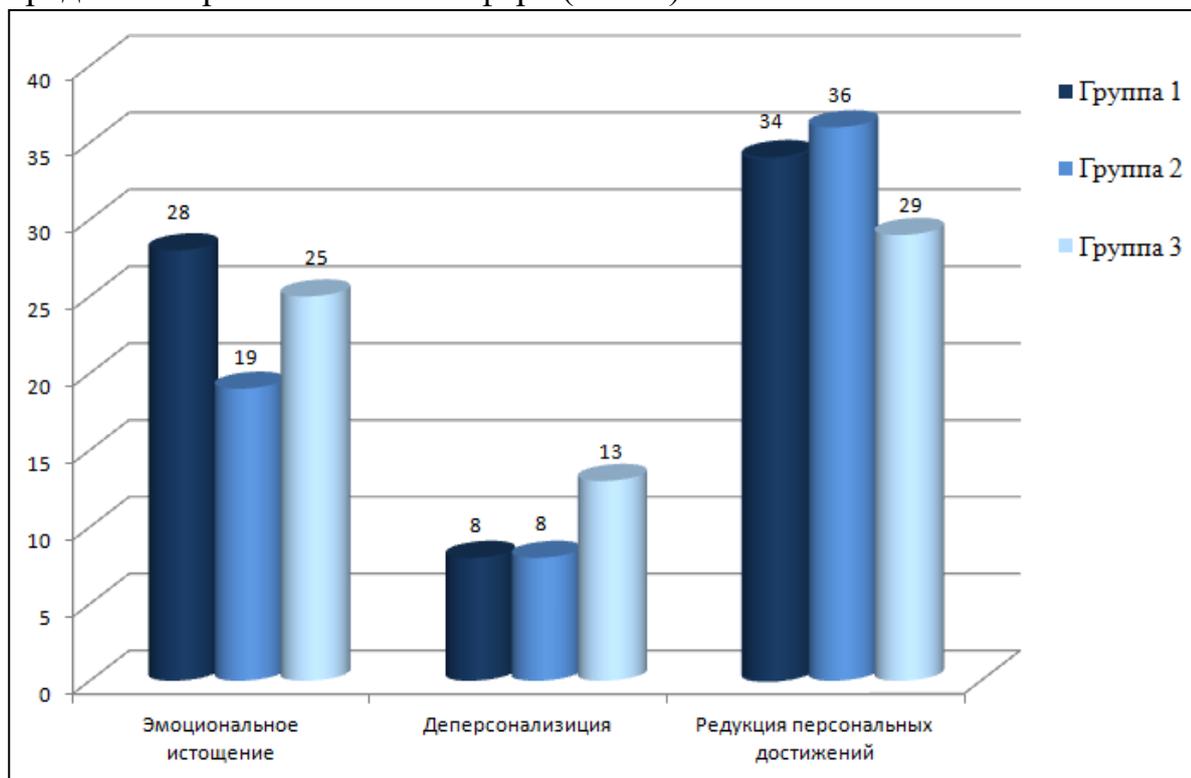


Рис. 2. Результаты теста MBI по критериям.

### Выводы

Мы проанализировали уровень эмоционального интеллекта среди студентов УГМУ, обучающихся на разных факультетах с первого по шестой курс, и ординаторов. Выяснили, что синдром эмоционального выгорания присутствует у отдельных групп студентов и ординаторов. В целом, сделан вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта позволит испытывать больше положительных эмоций, научит делиться ими с другими людьми и принимать отрицательные эмоции, а не бороться с ними, что благотворно скажется на общем состоянии личности.

### Список литературы:

1. Воробьева М.А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов. Образование и наука. – 2016. - №(4). - Р. 80-94.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.И 2-е изд.: Питер; СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2008. — 258 с.
3. Лебединцева О.И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и профессионального выгорания как актуальная проблема современной психологии // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 4. — С. 337-346.
4. Ширинская Н.Е. Эмоциональный интеллект как сдерживающий фактор

развития синдрома эмоционального выгорания / Ширинская Н.Е., Гайнанова А.Р., Пухов И.А. / Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXXV междунар. науч.-практ. конф. № 12(35). Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2013.

УДК 616.89

**Вотинов А.А., Пастухова Е.С., Богданов С.И.**  
**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К**  
**ДИСТАНЦИОННЫМ ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ**

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Votinov A.A., Pastukhova E. S., Bogdanov S.I.**  
**THE ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS TO DISTANCE LEARNING**

Department of psychiatry, psychotherapy and narcology  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Katyushka.0@bk.ru

**Аннотация.** В программу обучения студентов медицинских вузов активно внедряются дистанционные формы лекционных материалов. В данной статье рассмотрено отношение студентов к дистанционному образованию на примере видеолекций по психиатрии-наркологии кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии УГМУ. Выявлена обратная положительная связь и большой интерес студентов к новым современным формам обучения.

**Annotation.** Distance forms of lecture materials are actively introduced into the training program of medical students. In this article the attitude of students to distance education on the example of video lectures on psychiatry-narcology of the Department of psychiatry, psychotherapy and narcology of UMMU is considered. The positive feedback and great interest of students to new modern forms of education are revealed.

**Ключевые слова:** студенты медицинского вуза, дистанционное образование, видеолекции.

**Key words:** students of medical University, remote education, video lectures.

**Введение**

«Во многих странах мира использование интернет-технологий является одним из приоритетных направлений развития современных методик преподавания» [1]. До недавнего времени такие понятия, как дистанционное обучение, открытое обучение и др., практически не разделялись [2]. В настоящее время дистанционное образование (ДО) доказало свою значимость и