

# Профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинского колледжа (специальность «Сестринское дело»)

Т.В. Потупчик, Я.В. Корман

Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого  
Министерства здравоохранения РФ,  
Россия, 660022, Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1

## Информация об авторе

1. Потупчик Татьяна Витальевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры фармакологии и фармацевтического консультирования с курсом ПО, Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка д. 1. E-mail: [potupchik\\_tatyana@mail.ru](mailto:potupchik_tatyana@mail.ru) Elibrary AuthorID: 757587, ORCID: 0000-0003-1133-4447.

2. Корман Ядвига Васильевна, преподаватель отделения «Сестринское дело», Фармацевтический колледж, Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка д. 1. E-mail: [yadvigakorman@mail.ru](mailto:yadvigakorman@mail.ru) ORCID: 0000-0002-4950-4934

## Резюме

В статье рассматривается понятие синдрома эмоционального выгорания, причины его развития у студентов. Описаны методики выявления, критерии и показатели синдрома эмоционального выгорания, способы профилактики, даны рекомендации для студентов. Представлено исследование, проведенное среди 258 студентов 1–4-го курса специальности «Сестринское дело» Фармацевтического колледжа Красноярского государственного медицинского университета, целью которого было выявление уровня синдрома эмоционального выгорания у студентов. Методом исследования было анкетирование по опроснику выгорания Маслач. Результаты исследования показали, что 64% студентов 1-го курса имеет средний уровень, 14% – низкий уровень и 22% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. 54% студентов 2-го курса имеют низкий уровень, 35% – средний уровень и 11% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. 55% студентов 3-го курса имеют низкий уровень, 29% – средний уровень и 16% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания.

Из опрошенных студентов выпускных курсов 13% имеют низкий уровень, 57% – средний уровень и 30% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Результаты проведенного исследования показали, что у студентов 1-го и 4-го курсов степень эмоционального выгорания выше, чем у студентов 2-го и 3-го курсов, что обусловлено у студентов 1-го курса адаптацией к обучению в новом для них формате, а у вы-

пускных курсов – подготовкой и прохождением государственной итоговой аттестации. Полученные результаты исследования подтверждают, что во время учебной деятельности необходимо проводить профилактические мероприятия по снижению риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, студенты, опросник выгорания Маслач, профилактика.

**Для цитирования:** Потупчик Т.В., Корман Я.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинского колледжа (специальность «Сестринское дело») Медицинская сестра. 2021, 8 (23): 7–11. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-08-03>

## Prevention of emotional burnout syndrome in medical college students specializing in nursing

T.V. Potupchik, Ya.V. Korman

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky of the Ministry of Health of the Russian Federation, Krasnoyarsk

## Information about the authors

1. Potupchik Tatiana Vitalievna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Pharmacology and Pharmaceutical Consulting with a course in, Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky, Ministry of Health of the Russian Federation, 660022, Krasnoyarsk, Partizan Zheleznyak str., 1, Elibrary AuthorID: 757587, ORCID: 0000-0003-1133-4447. E-mail: [potupchik\\_tatyana@mail.ru](mailto:potupchik_tatyana@mail.ru)

2. Korman Yadviga Vasilyevna, Lecturer of the Department of Nursing, College of Pharmacy, Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky, Ministry of Health of the Russian Federation, 660022, Krasnoyarsk, Partizan Zheleznyak str., 1. ORCID: 0000-0002-4950-4934

## Abstract

The article discusses the concept of emotional burnout syndrome, the causes of its development in students. The methods of identification, criteria and indicators of emotional

burnout syndrome, methods of prevention are described, recommendations for students are given. The article presents a study conducted among 258 students of the 1st-4th year of the specialty «Nursing» of the Pharmaceutical College of the Krasnoyarsk State Medical University, the purpose of which was to identify the level of emotional burnout syndrome among students. The research method was a questionnaire on the Maslach burnout questionnaire.

The results of the study showed that 64% of 1st year students have an average level, 14% have a low level and 22% have a high level of emotional burnout. 54% of 2nd year students have a low level, 35% have an average level and 11% have a high level of emotional burnout. 55% of 3rd year students have a low level, 29% have an average level and 16% have a high level of emotional burnout. Of the graduate students surveyed, 13% have a low level, 57% have an average level and 30% have a high level of emotional burnout. The results of the study showed that the 1st and 4th year students have a higher degree of emotional burnout than the 2nd and 3rd year students, which is due to the 1st year students' adaptation to learning in a new format for them, and the final courses - preparation and passage of the state final certification. The results of the study confirm that during the educational activity. Of the graduate students surveyed, 13% have a low level, 57% have an average level and 30% have a high level of emotional burnout. The results of the study showed that the 1st and 4th year students have a higher degree of emotional burnout than the 2nd and 3rd year students, which is due to the 1st year students' adaptation to learning in a new format for them, and the final courses - preparation and passage of the state final certification. The results of the study confirm that during educational activities it is necessary to carry out preventive measures to reduce the risk of emotional burnout syndrome.

**Key words:** burnout syndrome, students, burnout questionnaire Maslach, prevention.

**For citation:** Potupchik T.V., Korman Ya.V. Prevention of emotional burnout syndrome in medical college students specializing in nursing. «Meditsinskaya sestra» (The Nurse), 2021; 8 (23): 7–11. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-08-03>



### Введение

Сегодня в связи с ускорением темпов жизни все больше людей испытывают на себе значительные эмоциональные нагрузки и страдают от синдрома хронической усталости. Учебная деятельность в колледже – один из наиболее интел-

лектуально и эмоционально напряженных видов деятельности [1]. Данная проблема заслуживает особого внимания в связи с профессиональной подготовкой медицинских сестер, формированием у них навыков психогигиены и психопрофилактики в профессиональной деятельности.

Понятие «синдром эмоционального выгорания» впервые ввел в психологию американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 г. Эмоциональное выгорание – это синдром физического и эмоционального истощения, которое сопровождается заниженной самооценкой, негативным отношением к учебному процессу [2].

Эмоциональное выгорание, связанное с работой, признано Всемирной организацией здравоохранения синдромом и будет внесено в МКБ-11 под кодом QD85.

Основным фактором возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания является коммуникативно-личностный, представленный по когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентам [3].

Развитие синдрома эмоционального выгорания у студентов может быть связано с большой учебной нагрузкой, в том числе и на дистанционном обучении; стрессом в период экзаменов; неправильно организованной работой с учебным материалом; неблагоприятной психологической обстановкой дома или в коллективе.

В таком состоянии студенту сложно учиться, становиться специалистом в своей области. Оно может привести и к профессиональному выгоранию, когда человек теряет интерес к своей специальности [4, 5].

По мнению Н.Е. Водопьяновой и соавт. наиболее распространенной является трехфакторная модель синдрома эмоционального выгорания американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с данной моделью эмоциональное выгорание понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений [6, 7].

Первый компонент – эмоциональное истощение, представляет собой структурный компонент синдрома эмоционального выгорания, проявляющийся в снижении эмоционального фона, равнодушном отношении к выполняемым обязанностям. Эмоциональное истощение также может быть определено как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.

Второй компонент – деперсонализация, проявляется в деформации отношений с другими

### Критерии и показатели синдрома эмоционального выгорания

Основные компоненты	Критерий	Показатель
Эмоциональное истощение	Эмоциональный дефицит	Отсутствие способности к сопереживанию, соучастию; доминирование отрицательных эмоций
	Эмоциональная отстраненность	Дистанцирование от одногруппников
	Эмоциональное перенапряжение	Повышенная утомляемость, хроническая усталость, вялость, апатия, нарушения сна
Деперсонализация	Полная или частичная утрата интереса к учебе	Гнев и раздражительность по отношению к одногруппникам и преподавателям
	Агрессивные тенденции	
Редукция личных достижений	Снижение самооценки своей компетентности	Негативное восприятие себя
	Снижение личной самооценки	Недовольство собой, негативное отношение к себе как личности



людьми. В одних случаях это может выражаться в конформизме, в других – в повышении негативного, а порой циничного отношения к труду и объектам труда.

Третий компонент – редукция личных достижений, может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей (см. таблицу) [8].

С целью выявления уровня синдрома эмоционального выгорания среди студентов Фармацевтического колледжа КрасГМУ было проведено исследование.

#### Материал и методы

В исследовании приняли участие 258 студентов 1–4-го курса отделения «Сестринское дело».

С целью выявления взаимосвязи личностных особенностей студентов Фармацевтического колледжа со степенью риска формирования у них синдрома эмоционального выгорания было проведено анкетирование по опроснику выгорания Маслач. Основная его направленность – измерение показателей эмоционального выгорания [9].

В опроснике содержится 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением учебной деятельности. Студентам необходимо было ответить, как часто они испытывают чувства, перечисленные в опроснике.

В результате проведения анкетирования 64% студентов 1-го курса имеет средний уровень, 14% – низкий уровень и 22% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Из опрошенных студентов 2-го курса 54% имеют низкий уровень, 35% – средний уровень и 11% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Из опрошенных студентов 3-го курса 55% имеют низкий уровень, 29% – средний уровень и 16% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. Из опрошенных студентов выпускных курсов 13% имеют низкий уровень, 57% – средний уровень и 30% – высокий уровень выраженности эмоционального выгорания (см. рисунок).

Таким образом, у студентов 1-го и выпускных курсов степень эмоционального выгорания выше, чем у студентов 2-го и 3-го курсов. Это связано с тем, что у студентов 1-го курса идет период адаптации к обучению в новом для них формате, а у выпускных курсов высокий уровень нагрузки,