

Особенности проявлений синдрома эмоционального выгорания и факторы его формирования у студентов-медиков старших курсов

Научный руководитель – Портнова Алла Георгиевна

Соколова Виктория Николаевна

Студент (специалист)

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова,
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: Viktoria.Sokolova.02@mail.ru

Проблема эмоционального здоровья специалистов помогающих профессий, в частности врачей, непосредственно связана с состоянием их внутренних ресурсов. В медицинской деятельности, отличающейся высокой интенсивностью и ответственностью, эмоциональное благополучие является основой профессиональной эффективности. Главной угрозой для этих ресурсов выступает синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — состояние истощения, развивающееся вследствие хронического стресса [2].

Критически важным представляется изучение истоков СЭВ на этапе обучения в вузе. Именно в студенческие годы закладываются базовые паттерны профессионального поведения. Высокие академические нагрузки, раннее погружение в клиническую практику и недостаток психологической поддержки создают риск истощения адаптационных резервов будущих врачей. Предполагается, что структура СЭВ у студентов детерминирована сложным взаимодействием личностных качеств и ценностей. При этом эмпатия, альтруизм и наличие хобби играют амбивалентную роль: выступая факторами защиты от опустошения, при отсутствии личностных границ они могут усиливать отдельные компоненты выгорания [1].

С целью выявления корреляционных взаимосвязей между компонентами выгорания и обуславливающими его факторами было проведено исследование студентов 4–6-х курсов ($n=152$). Данная группа представляется репрезентативной для изучения предпосылок СЭВ, поскольку находится на переходном этапе к интенсивной клинической практике. Пиковое напряжение адаптации, вызванное совмещением работы и учебы, актуализирует как скрытые ресурсы, так и уязвимость будущих врачей. Эмпирическое исследование реализовано с применением методики К. Маслач (МВІ) для диагностики компонентов выгорания, опросника М. Дэвиса (IRI) для оценки эмпатических способностей, теста «Якоря карьеры» Э. Шейна для выявления ценностно-смысловых ориентаций и авторской анкеты. Математико-статистическая обработка выполнена с использованием корреляционного анализа Спирмена ($p \leq 0,05$) в среде Statistica.

Анализ эмпирических данных, полученных в ходе анкетирования, позволил выявить ряд значимых характеристик исследуемой выборки: подавляющее большинство респондентов (80%) совмещают учебную деятельность с трудовой занятостью, что создает устойчивый риск развития хронического переутомления и истощения адаптационных ресурсов. Обращает на себя внимание тот факт, что у 40% студентов полностью отсутствует хобби или регулярное досуговое занятие, что свидетельствует о выраженном дефиците внешних ресурсов восстановления и переключения внимания. Кроме того, лишь 19% обучающихся демонстрируют четкую жизненную определенность и сформированные планы на будущее, тогда как для подавляющего большинства (74%) характерна экзистенциальная неопределенность, выступающая дополнительным стрессогенным фактором. При исследовании карьерных ориентаций по методике Э. Шейна были зафиксированы наиболее высокие значения по шкалам «Служение» ($M=7,2$), «Интеграция стилей жизни» ($M=7,2$)

и «Стабильность места работы» ($M=7,1$), что образует специфический ценностный комплекс, сочетающий в себе выраженный альтруизм и стремление приносить пользу, потребность в гармоничном балансе между работой и личной жизнью, а также высокую потребность в социальной защищенности и стабильности. Оценка уровня эмоционального выгорания по методике К. Маслач подтвердила доминирование в структуре СЭВ у студентов-медиков показателей эмоционального истощения ($M=21,2$), что отражает снижение эмоционального тонуса и истощение психических ресурсов на фоне хронической учебно-профессиональной нагрузки.

Корреляционный анализ выявил ряд статистически значимых связей между исследуемыми переменными, раскрывающих сложную природу детерминации выгорания. В частности, было установлено, что показатель эмоционального истощения обнаруживает отрицательные корреляции с наличием хобби ($r=-0,43$), стабильностью бытовых условий и окружения ($r=-0,2$), а также с конструктивными аспектами эмпатической сферы личности: децентрацией ($r=-0,35$), сопереживанием ($r=-0,33$) и эмпатической заботой ($r=-0,35$). Досуговая активность, стабильное окружение и конструктивная эмпатия являются протективными факторами, предохраняющими от эмоционального истощения. Обнаружены положительные корреляции эмоционального истощения с ориентациями на «Стабильность работы» ($r=0,21$) и «Служение» ($r=0,18$), что свидетельствует об амбивалентности данных ценностей. Стремление к внешним гарантиям в условиях неопределенности усиливает тревожность, а нерегулируемый альтруизм при отсутствии личностных границ ведет к субъективной перегруженности.

Анализ коррелятов деперсонализации, проявляющейся в циничном отношении и формализации контактов, показал, что данный компонент выгорания снижается при наличии хобби ($r=-0,35$) и развитой эмпатической заботы ($r=-0,38$). Ресурсные состояния и способность к эмпатии препятствуют развитию профессионального цинизма и эмоциональной отстраненности. Наиболее сложные и неоднозначные взаимосвязи обнаружены при анализе третьего компонента выгорания – редукции личностных достижений, выражающейся в обесценивании собственной профессиональной эффективности и компетентности. Данный показатель демонстрирует положительные корреляции с сопереживанием ($r=0,49$), эмпатической заботой ($r=0,38$) и наличием хобби ($r=0,49$). Можно предположить, что в условиях экзистенциальной неопределенности эмпатия и внешняя активность выполняют компенсаторную функцию, поддерживая самооценку через альтернативные источники удовлетворения.

Итоги исследования свидетельствуют о многогранной детерминации СЭВ у студентов-медиков. Развитая эмпатия и досуговая активность выступают в роли защитных механизмов, в то время как ярко выраженный альтруизм и стремление к стабильности при недостаточной саморегуляции способны трансформироваться в факторы уязвимости. Результаты обосновывают необходимость внедрения психологических тренингов по управлению ресурсами и формированию личностных границ в образовательный процесс медицинских вузов.

Источники и литература

- 1) 1. Соколова, В. Н. Личностные детерминанты эмоционального выгорания у будущих врачей / В. Н. Соколова // MedMinsk-2025, Минск, 18–19 декабря 2025 года. – Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2025. – С. 328-333. – EDN NCFGAG. 2. Удалова Т. Ю., Мордык А. В., Резниченко И. С., Ароян А. Р., Руденко С. А., Батищева Т. Л. Профессиональное выгорание и эмпатия медицинских работников противотуберкулезных диспансеров // Человек и его здоровье. 2017. №1