

УДК 159.9

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И РАЗРАБОТКА МЕР  
ПРОФИЛАКТИКИ**

**Багаева М.А.<sup>1</sup>**

*студентка 4 курса лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО «Северо-Осетинская государственная медицинская академия»  
Минздрава России*

*г. Владикавказ, Россия*

**Матюшкина С.А.<sup>1</sup>**

*студентка 4 курса лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО «Северо-Осетинская государственная медицинская академия»  
Минздрава России*

*г. Владикавказ, Россия*

**Аннотация**

В статье представлено исследование психоэмоционального выгорания среди студентов-медиков, проведенное на выборке из 120 обучающихся 1–3 курсов с применением адаптированной методики К. Маслач и С. Джексон; дополнительно опрошены выпускники и студенты шестого курса для выявления эффективных стратегий преодоления стресса.

Выявлено прогрессирующее нарастание синдрома по курсам: доля студентов с высоким уровнем выгорания увеличивается с 15 % на первом курсе до 20 % на

---

<sup>1</sup> *Научный руководитель обоих авторов – Датиева И.Р., старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Северо-Осетинская государственная медицинская академия» Минздрава России*

*г. Владикавказ, Россия*

*The scientific supervisor of both authors — Datieva I. R., Senior Lecturer at the Department of Psychology and Pedagogy, North Ossetian State Medical Academy, Ministry of Health of the Russian Federation, Vladikavkaz, Russia.*

третьем, что соотносится с возрастающей учебной и практической нагрузкой. При этом обнаружены существенные гендерные различия: женщины демонстрируют средний балл выгорания 46, тогда как у мужчин показатель составляет лишь 30.

Особого внимания заслуживает установленная связь между мотивацией выбора профессии и устойчивостью к выгоранию: студенты, поступившие под внешним давлением, в 1,7 раза чаще испытывают эмоциональное истощение по сравнению с осознанно выбравшими специальность.

На основе полученных данных предложен комплекс профилактических мер - от оптимизации режима дня и физической активности до тайм-менеджмента и психологической поддержки, реализация которых может снизить риски выгорания и повысить качество подготовки медицинских кадров.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, студенты медицинского вуза, методика Маслач-Джексон, профилактика выгорания, академическая нагрузка.

### ***ANALYSIS OF THE LEVEL OF PSYCHO-EMOTIONAL BURNOUT AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS AND DEVELOPMENT OF PREVENTIVE MEASURES***

***Bagayeva M. A.***

*4th-year student, Faculty of General Medicine*

*North Ossetian State Medical Academy*

*Ministry of Health of the Russian Federation*

*Vladikavkaz, Russia*

***Matyushkina S. A.***

*4th-year student, Faculty of General Medicine*

*North Ossetian State Medical Academy*

*Ministry of Health of the Russian Federation*  
*Vladikavkaz, Russia*

## **Abstract**

The article presents a study of psycho-emotional burnout among medical students, conducted on a sample of 120 learners in years 1–3 using an adapted version of the Maslach Burnout Inventory (MBI) by C. Maslach and S. Jackson; in addition, graduates and sixth-year students were surveyed to identify effective stress-coping strategies.

A progressive increase in burnout levels across the academic years was revealed: the proportion of students with high burnout rises from 15 % in the first year to 20 % in the third year, which correlates with growing academic and practical workload. At the same time, significant gender differences were found: female students show an average burnout score of 46, whereas male students score only 30.

Particularly notable is the established link between motivation for choosing the profession and resilience to burnout: students who enrolled under external pressure are 1.7 times more likely to experience emotional exhaustion compared to those who made a conscious career choice.

Based on the findings, a set of preventive measures is proposed—ranging from optimising daily routines and physical activity to time management and psychological support—whose implementation may reduce burnout risks and enhance the quality of medical training.

**Keywords:** emotional burnout, medical university students, Maslach-Jackson Inventory (MBI), burnout prevention, academic workload.

Введение: психоэмоциональное выгорание представляет собой многомерный синдром, развивающийся как ответ на хронический стресс при недостаточной психологической ресурсообеспеченности. Согласно классической модели К. Маслач, он складывается из трёх взаимосвязанных компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений [2; 3].

В современном мире, характеризующемся ускоренным темпом жизни, высокой информационной нагрузкой и возрастающими требованиями к профессиональной компетентности, проблема психоэмоционального выгорания приобретает масштаб значимого социально-психологического феномена, однако особенно остро эта проблема стоит перед студентами медицинских вузов [1]. Профессия врача требует не только обширных знаний и навыков, но и высокой эмоциональной вовлеченности, что делает студентов, обучающихся на медицинских специальностях, уязвимыми к различным формам выгорания [5].

Одной из причин, по которой студенты-медики чаще подвержены выгоранию, является специфика их образовательного процесса. Учебные программы медицинских вузов характеризуются высокой интенсивностью, большим объемом информации и практическими занятиями, требующими значительных эмоциональных затрат [1]. Еще одной причиной служит плотный график: сочетание лекций, семинаров, самостоятельной работы и клинической практики - это лишает полноценного отдыха, нарушает режим сна и питания, ослабляя защитные механизмы организма, а также вызывает соматические нарушения. Наконец, дисбаланс между профессиональными амбициями и личной жизнью усугубляет ситуацию: из-за загруженности страдают социальные связи, хобби и отдых, что ведёт к общей неудовлетворённости и повышает риск развития депрессивных состояний и выгорания [5].

**Актуальность:** актуальность данной темы связана с высокой степенью распространенности выгорания среди студентов медицинских ВУЗов, что негативно влияет на формирование профессиональных компетенций и готовность к будущей врачебной деятельности и, наконец, на качество жизни [4].

Недостаточная разработанность профилактических программ делает необходимым выявление ключевых факторов риска и разработку научно обоснованных мер поддержки, направленных на сохранение психологического благополучия студентов и повышение качества подготовки медицинских кадров [6].

**Материалы и методы:** в рамках данного исследования нами было проведено анкетирование 120 студентов Северо-Осетинской государственной медицинской академии. В качестве респондентов были выбраны студенты лечебного факультета с 1 по 3 курсы обучения, не совмещающие работу с учебой, чтобы исключить влияние профессионального фактора на психоэмоциональное состояние обучающихся. А также был проведен опрос обучающихся шестых курсов и выпускников медицинского вуза, направленный на выявление наиболее действенных методов преодоления психоэмоционального напряжения в профессиональной деятельности на основе их опыта.

В качестве методики оценки психоэмоционального состояния нами составлен адаптированный тест, основанный на методике выявления выгорания К. Маслач и С. Джексон. Тест содержит несколько групп вопросов, оценивающих степень эмоционального истощения, деперсонализации, редукции учебных достижений. Ответы оцениваются по шестибальной шкале

от 0 (никогда) до 5(очень часто). Уровень выгорания оценивается по сумме баллов и подразделяется на 5 уровней - крайне низкий уровень (0-23 балла), низкие значения (24-49 баллов), средний уровень (50-75 баллов), высокий уровень (76-101 баллов), крайне высокие значения (102-132 балла). Опрос проводился анонимно с применением Google forms.

Результаты: в опросе приняли участие 120 респондентов, по 40 человек с первого по третий курс обучения. Из них 35% составили студенты мужского пола, 65%-женского пола.

Результаты исследования показывают, что 15 % обучающихся на первом курсе демонстрируют высокий уровень эмоционального выгорания: средний балл по выборке составил 79 пунктов. Средний уровень выявлен у 40% первокурсников.

Эмоциональное выгорание на первом курсе обычно связано с резкой сменой жизненного уклада, переходом от школьной системы к вузовской, адаптацией к новому коллективу и большому объему учебного материала.

У обучающихся на втором курсе высокий уровень выгорания выявлен у 5%, а средний-у 30% второкурсников. Второкурсники меньше подвержены стрессу, поскольку уже прошли первичную адаптацию к вузовской среде, выстроили социальные контакты, что снижает уровень неопределённости и психоэмоциональной нагрузки.

На третьем курсе обучения высокий уровень психоэмоционального выгорания выявлен у 20%, а средний - у 35% студентов. Такое повышение показателей в первую очередь связано с повышением учебной нагрузки. Студенты осваивают сложные специализированные дисциплины и начинают практическую подготовку, что требует глубоких теоретических знаний

При этом во всех трех группах опроса выявлена корреляция по половому признаку. Средний балл выгорания у женщин составил 46 баллов, а у мужчин – 30 баллов.

Также в ходе опроса замечена зависимость уровня эмоциональной стабильности от изначального желания абитуриента поступать в медицинский ВУЗ. Те респонденты, которые выбрали профессию под влиянием родительского мнения в 1,7 раз, больше подвержены эмоциональному истощению

В ходе исследования мы провели опрос среди студентов шестого курса и выпускников медицинского ВУЗа, проанализировали их опыт, что позволило нам выделить ряд действенных стратегий, снижающих риск выгорания на ранних этапах обучения и составить рекомендации для обучающихся на 1-3 курсах.

1.Соблюдение режима сна. Респонденты отмечали, что отказ от ночных занятий резко снижает хроническую усталость, а планирование одного выходного дня в неделю предотвращает накопление стресса. Соблюдение режима сна и бодрствования снижает хроническую усталость.

2.Физическая активность. Респонденты, регулярно занимавшиеся спортом, сообщали о более высоком уровне энергии и устойчивости к нагрузкам. При этом выбор вида спорта индивидуален и зависит от особенностей и предпочтений человека.

3.Планирование времени. При этом важно составлять недельное расписание с чётким разделением времени на учёбу, отдых, хобби и сон.

4. Социальная поддержка. Для снижения эмоциональной нагрузки студенты рекомендовали регулярно проводить время с семьей, друзьями, участвовать в волонтерской и внеучебной деятельности.

5. Наконец, студенты подчёркивали, что при появлении устойчивых признаков истощения необходимо обращаться за помощью к психологу вуза или другим специалистам/

Выводы: результаты проведённого исследования позволяют сделать ряд существенных выводов о характере и динамике психоэмоционального выгорания среди студентов медицинских вузов.

Прежде всего, отчётливо прослеживается негативная тенденция нарастания синдрома по мере продвижения по курсам: если на первом году обучения высокий уровень выгорания диагностирован у 15 % респондентов, то к третьему курсу этот показатель увеличивается до 20 %. Подобная динамика закономерно коррелирует с возрастающей академической нагрузкой - усложнением учебных программ, введением специализированных дисциплин и началом практической подготовки, предъявляющей повышенные требования к эмоциональной устойчивости обучающихся.

Особого внимания заслуживают выявленные гендерные различия в переживании синдрома. Девушки демонстрируют существенно более высокие показатели эмоционального истощения: их средний балл по шкале выгорания (46 баллов) почти в полтора раза превышает аналогичный показатель у юношей (30 баллов). Этот факт указывает на необходимость разработки дифференцированных профилактических программ, учитывающих гендерную специфику реагирования на профессиональный стресс.

Не менее значимым фактором, влияющим на устойчивость к выгоранию, оказалась изначальная мотивация выбора профессии. Студенты, поступившие в



медицинский вуз под давлением семьи или внешних обстоятельств, демонстрируют в 1,7 раза более выраженные признаки эмоционального истощения по сравнению с теми, кто осознанно выбрал эту специальность. Полученные данные подчёркивают критическую важность осознанного профессионального самоопределения как одного из ключевых ресурсов психологической устойчивости.

На основе анализа опыта старшекурсников и выпускников удалось выделить комплекс действенных профилактических мер. К ним относятся: соблюдение режима сна и бодрствования, регулярная физическая активность, грамотное планирование учебной нагрузки, поддержание социальных связей и своевременное обращение за психологической помощью при появлении первых признаков истощения. Системная реализация этих мер способна существенно снизить риски развития синдрома выгорания и способствовать сохранению психологического благополучия студентов в процессе профессиональной подготовки.

### **Библиографический список**

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 336 с.
2. Маслач К. Выгорание: многомерный взгляд / К. Маслач, С. Джексон ; пер. с англ. — Москва : Эксмо-Пресс, 1999. — 240 с.
3. Maslach C. The Measurement of Experienced Burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Occupational Behavior. — 1981. — Vol. 2, No. 2. — P. 99–113.

4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22, № 1. — С. 90–101.
5. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Психиатрия и психофармакотерапия. — 2002. — Т. 4, № 5. — С. 189–191.
6. Бузина Т. С. Исследование психологических факторов выгорания студентов медицинского вуза / Т. С. Бузина, С. Олейников // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». — 2024. — № 2. — С. 81–101. — DOI: 10.28995/2073-6398-2024-2-81-101