

Диагностика эмоционального выгорания студентов медицинского вуза в процессе учебной деятельности

Diagnosis of emotional burnout of medical university students in the educational process

УДК 378.14

DOI: 10.12737/2500-3305-2025-10-1-138-146

Макеева Т.В.

Канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой социальной педагогики и организации работы с молодежью, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», доцент кафедры психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», г. Ярославль
e-mail: makeeva.tatyana@inbox.ru

Makeeva T.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Social Pedagogy and Organization of Work with Youth, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl
e-mail: makeeva.tatyana@inbox.ru

Самарина Е.И.

Ассистент базовой кафедры инновационной фармации, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», магистрант по направлению подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация», ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», г. Ярославль

Samarina E.I.

Assistant of the Basic Department of Innovative Pharmacy, Yaroslavl State Medical University, Master's Degree Student in the Field of Training 44.04.02 Psychological and Pedagogical Education, Profile Development of Personal Potential in Education: Personalization and Digitalization, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Yaroslavl

Ромашенко О.В.

Канд. мед. наук, доцент; доцент кафедры фармакологии и клинической фармакологии, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», магистрант по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация», ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», г. Ярославль

Romashchenko O.V.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor; Associate Professor of the Department of Pharmacology and Clinical Pharmacology, Yaroslavl State Medical University, Master's Degree Student in the Field of Training 44.04.02 Psychological and Pedagogical Education, Profile Development of Personal Potential in Education: Personalization and Digitalization, Yaroslavl State Pedagogical University Named after K.D. Ushinsky, Yaroslavl

Аннотация

Статья посвящена исследованию эмоционального выгорания студентов медицинского вуза в процессе учебной деятельности. Авторы рассматривают проблемы стресса и копинг-стратегий для преодоления студентами трудностей, связанных со спецификой обучения в медицинском вузе. В исследовании приняли участие 38 студентов третьего курса педиатрического факультета Ярославского государственного медицинского университета. Были использованы следующие методики: диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон), состояния стресса (К. Шрайнер) и копинг-стратегий (Р. Лазарус). Результаты показали, что большинство студентов (57,9%) способны регулировать свои эмоции и справляться со стрессом, однако у 15,8% наблюдаются признаки переутомления и эмоциональной усталости. Наиболее часто используемыми копинг-стратегиями оказались бегство-избегание, дистанцирование и положительная переоценка. В заключение авторы делают вывод о том, что студенты медицинского вуза склонны отрицать проблемы и избегать эмоционального напряжения, что может свидетельствовать и о недостаточной адаптации к образовательной среде медицинского вуза.

Ключевые слова: адаптация, копинг-стратегии, профессиональная идентичность, студенты медицинского вуза, учебная деятельность, эмоциональное выгорание.

Abstract

The article is devoted to the study of emotional burnout of medical university students in the educational process. The authors consider the problems of stress and coping strategies for students to overcome difficulties related to the specifics of studying at a medical university. The study involved 38 third-year students of the Pediatric Faculty of Yaroslavl State Medical University. The following methods were used to diagnose emotional burnout. Maslach, S. Jackson), stress conditions (K. Schreiner) and coping strategies (R. Lazarus). The results showed that the majority of students (57.9%) are able to regulate their emotions and cope with stress, but 15.8% show signs of overwork and emotional fatigue. The most frequently used coping strategies turned out to be escape-avoidance, distancing, and positive reassessment. In conclusion, the authors conclude that medical university students tend to deny problems and escape. In conclusion, the authors conclude that students of a medical university tend to deny problems and avoid emotional stress, which may indicate insufficient adaptation to the educational environment of a medical university.

Keywords: adaptation, coping strategies, professional identity, medical university students, educational activities, emotional burnout.

Введение

Поступление в медицинский вуз является предметом мечтаний многих школьников. По данным исследований ВЦИОМ 2020 г. около 11% опрошенных молодых людей планировали выбрать профессию врача или медсестры [1]. Результаты социологических исследований 2022 г. демонстрируют мнение россиян, что работник медицинской сферы является наиболее престижной профессией, такой выбор сделали 31%, при этом 40% - лица женского пола [6].

В статье «Проблемы высшего медицинского образования. Мечта сбылась и как учиться?» (результаты анкетирования студентов медицинских вузов России) коллектив авторов подводит итоги анализа данных анкетирования, проведенного в марте-мае 2024 г., в котором приняли участие 454 студента медицинских вузов и медицинских факультетов из разных городов Российской Федерации. В формате нашего исследования представляют интерес ответы на следующий вопрос: «Оцените соответствие получаемого Вами в вузе образования вашим ожиданиям, сформулированным до поступления». В 65% случаев у участников опроса ожидания соответствуют реальности, у 7,5% впечатления от обучения превзошли их ожидания. Разочарование от несоответствия между ожиданиями и текущим мнением о медицинском образовании выразили 23%, причем 4,5% респондентов полностью разочарованы [9, с. 72]. Несомненно, очень частой причиной несовпадения желаемого и действительного относительно процесса обучения в любом вузе, является показатель

недостаточной осведомленности молодого человека о будущей профессиональной деятельности. Что касается медицинских и военных вузов, то процент недовольных и разочаровавшихся в профессиональном выборе именно в образовательных организациях данной ведомственной направленности выше по сравнению с другими вузами. В частности, уровень военно-профессионального мотива влияет на дальнейшую профессиональную социализацию курсанта и особенности адаптации к образовательной среде военного вуза [3].

На данный момент в России наблюдается устойчивый интерес к медицинской профессии в общественном сознании, за пятнадцать лет показатель ее престижности вырос, примерно, в три раза. Как утверждают исследователи, именно пандемия повлияла на престиж данной профессиональной сферы.

Какие мотивы наиболее значимы для молодежи при выборе данной профессии? Как показывают сравнительные исследования, первоначальным мотивом выбора медицинской профессии являются ценностные и моральные установки, далее – ожидаемый уровень престижа в обществе и материальная заинтересованность [5]. Также проведение диагностики мотивационного выбора профессии врача указывает на такие компоненты как «родительский сценарий, династический выбор, родительское завещание» [4, с. 58]. Именно династичность в медицине – это явление, когда, следуя примеру родителей, ребенок осознанно выбирает эту профессию.

Образ врача нередко воспринимается обществом с позиций героического, благородного и самоотверженного. Врач, благодаря кинематографу, художественным произведениям и СМИ, часто представлен как идеализированный образ спасителя, человека, который посвящает свою судьбу борьбе за здоровье и жизнь других людей. Однако за этим романтическим восприятием скрываются сложные реалии медицинской профессиональной судьбы, которые не всегда соответствуют ожиданиям. Последствия романтизации могут наблюдаться как неоправданные ожидания, когда, столкнувшись с реальностью, студенты разочаровываются и стремятся покинуть вуз. Нередко встречается эмоциональное выгорание как неготовность быть «супергероем» и неспособность оправдать завышенные общественные ожидания.

В процессе подготовки специалистов для медицинской сферы преподаватели вузов сталкиваются с традиционными проблемами, что снижает качество профессиональной подготовки. Обучение в медицинском вузе – сложный и многогранный процесс, который требует от студентов высокого уровня интеллектуальной подготовки, эмоциональной устойчивости, физической выносливости и сильной мотивации. Основные барьеры, которые можно обозначить в процессе профессиональной медицинской подготовки: высокая учебная нагрузка, сложный для восприятия теоретический материал, дефицит времени, проблемы с практической подготовкой, эмоциональные и психологические трудности, сложности в адаптации к профессиональной среде.

Кроме того, обучение в медицинском вузе, в среднем, включая различные ступени образования, длится от 5 до 9 лет, не считая аспирантуры. Процесс длительного обучения имеет как положительные, так и отрицательные последствия. К негативным относятся: эмоциональное выгорание, физическое истощение, финансовые трудности, риск потери мотивации к обучению, проблемы с адаптацией к профессиональной сфере. Обучающиеся медицинских вузов в зависимости от курса обучения, как показали исследования, демонстрируют неоднозначные мнения по поводу такого актуального образовательного феномена как непрерывное образование. Опрос студентов и ординаторов ЯГМУ, проведенный в 2019 г. по проблеме их отношения к непрерывному образованию, продемонстрировал «стремление продолжить свою профессиональную деятельность ординаторов, готовность продолжать обучение в различных учебных заведениях, а, с другой стороны, значительная часть студентов не решила для себя свою дальнейшую профессиональную судьбу, имеют относительно слабые представления о непрерывном образовании как таковом и не видят для себя его ценности» [2, с. 98].

В качестве неудачного опыта и решения сменить сферу профессиональной деятельности

может стать неуспеваемость по ряду дисциплин. Как показывают более ранние исследования авторов статьи, академическая задолженность по предмету способствует формированию тревожных и депрессивных расстройств у студентов медицинского вуза, что нередко требует даже вмешательства сотрудников психологической службы вуза [8, с. 336].

По данным статистики ряда медицинских вузов, значительный процент отчислений студентов происходит на младших курсах из-за физической неспособности справляться с ритмом учебной деятельности. Как указывает Д.А. Прияткин, «дополнительными стрессовыми факторами выступают высокие требования к соблюдению учебной дисциплины, внешнему виду (минимум косметики, коротко стриженные ногти, уложенные волосы), наличию спецодежды на большинстве занятий (медицинский халат, шапочка, хирургический костюм, маска, сменная обувь).

На старших курсах основную стрессовую нагрузку дополняет понимание, что качество обученности связывается с ответственностью за жизнь и здоровье будущих пациентов. Поэтому убеждения человека, позволяющие ему оставаться активным, и препятствуют негативным последствиям стресса отражают его жизнестойкость» [7, с.41].

В рамках нашего исследования особое внимание уделяется психолого-педагогическим аспектам подготовки студентов медицинского вуза к профессиональной деятельности.

Цель исследования - изучить уровень эмоционального выгорания студентов медицинского вуза.

В рамках открытого не рандомизированного сравнительного исследования в декабре 2024 г. приняли участие 38 студентов третьего курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» (далее – ЯГМУ) в возрасте 20-22 лет, у которых была проведена диагностика психологического статуса.

Выбор студентов третьего курса в качестве объекта исследования не случаен и обоснован несколькими ключевыми причинами, связанными с особенностями их обучения, психологического состояния и профессионального становления.

На третьем курсе студенты переходят от изучения фундаментальных дисциплин к началу клинической подготовки, начинает формироваться профессиональная идентичность, возникают эмоциональные и психологические трудности в связи с повышенной умственной и физической нагрузкой, начинается формирование базовых профессиональных навыков.

В рамках исследования использовался следующий диагностический инструментарий:

- методика диагностики эмоционального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер);
- опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

На основе данных анкетирования студентов оценивался уровень их профессионального выгорания по методике К. Маслач, а также рассчитывался системный индекс синдрома перегорания, проводилась самодиагностика состояний стресса по тесту К. Шрайнера, был определен уровень регуляции стресса у студентов. Кроме того, для выявления стратегий преодоления трудностей в различных сферах деятельности студенты заполняли опросник «Копинг-стратегии».

Высоким уровень регуляции стресса считался при индексе по тесту К. Шрайнера от 0 до 4, средним – при индексе от 5 до 7 и низким – при значениях индекса от 8 до 9 баллов. При определении копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности показатели меньше 40 баллов рассматривались как редкое использование соответствующей стратегии; показатели в диапазоне 40–60 баллов оценивались как умеренное использование соответствующей стратегии; показатели более 60 баллов определялись как выраженное предпочтение соответствующей стратегии студентами.

Критериями исключения из исследования были:

- возраст <18 лет;
- обучение в других высших учебных учреждениях, кроме ФГБОУ ВО ЯГМУ;

– отсутствие в анкетах полной информации по всем опросникам.

Среди студентов I группы мужчины составляли 59,4%, женщины- 40,6%. Среди студентов II группы, доля мужчин составила 53,6%, доля женщин- 46,4%. Статистически значимых отклонений по полу не наблюдалось ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1

Возрастно-половая характеристика студентов

Возраст	Студенты, n=38 ($M \pm m$)
Общий	20,16 \pm 0,44
Средний возраст женщин	20,17 \pm 0,47
Число, % женщин в группе	76,3% \pm 0,47 (n=29)**
Средний возраст мужчин	20,11 \pm 0,33
Число, % мужчин в группе	23,7% \pm 0,33 (n=9)**

Примечание: ** - $p < 0,001$; при сравнении мужчин и женщин, использовался t-критерий Стьюдента.

Средний возраст составил 20,16 \pm 0,44 лет (табл. 2.1). При этом средний возраст женщин среди анализируемых студентов составил 20,17 \pm 0,47, а средний возраст мужчин составил 20,11 \pm 0,33.

Если данную генеральную совокупность разделить по половому признаку, то данные группы пациентов сопоставимы по возрастным характеристикам ($p > 0,05$), но достоверно различались по половым характеристикам ($p < 0,001$) (рис. 1).

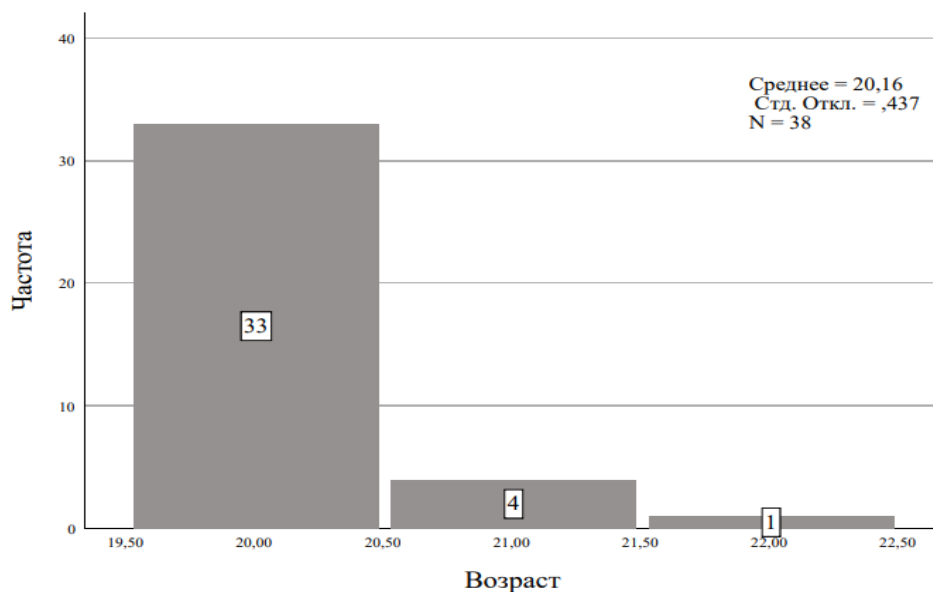


Рис. 1. Возрастная характеристика студентов

Для изучения уровня регуляции студентов в стрессовых состояниях мы использовали метод экспресс-диагностики стресса Кристиана Шрайнера, разработанный в 1993 г.

Данный метод позволил нам оценить уровень стресса учащихся по шкале от 1 до 10 и выявить особенности переживания стресса студентами ЯГМУ, степень их самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.

Результаты, полученные после тестирования, интерпретировались согласно баллам со следующим распределением:

- 0–4 балла — умение регулировать свои эмоции и справляться со стрессовыми ситуациями;
- 5–7 баллов — средний уровень регуляции в стрессовых ситуациях;
- 8–9 баллов — переутомление и истощение, неумение владеть собой, тенденция терять самоконтроль в стрессовых ситуациях (рис. 2).

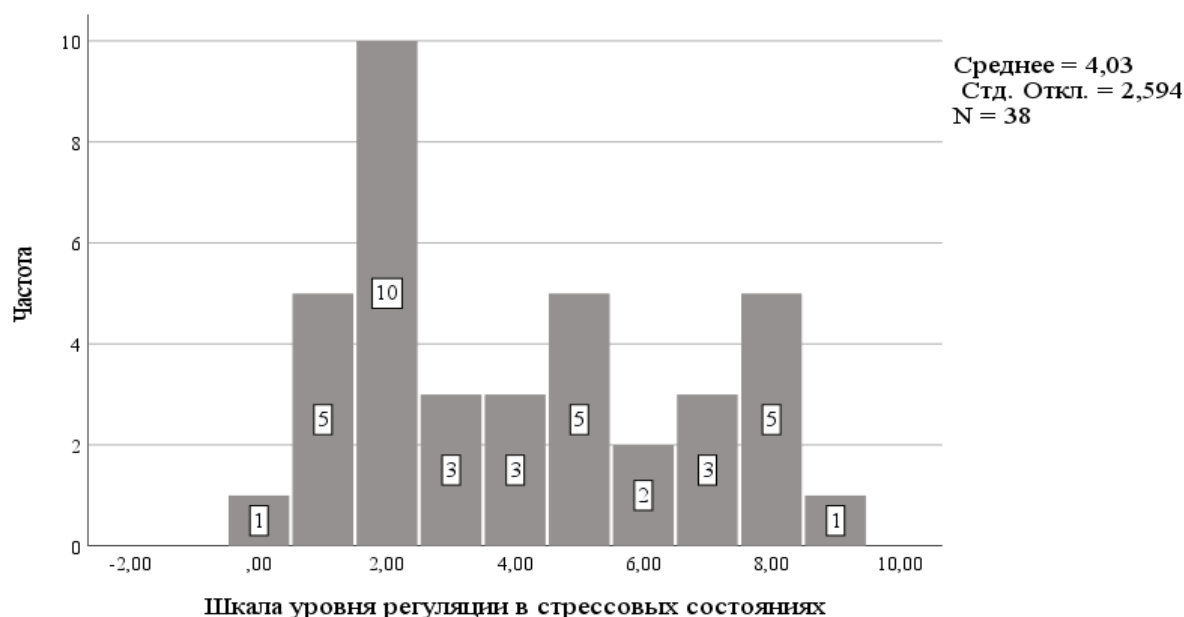


Рис. 2. Распределение студентов по шкале уровня регуляции в стрессовых ситуациях

Среднее значение по шкале уровня регуляции в стрессовых ситуациях среди студентов третьего курса педиатрического факультета ЯГМУ составило $4,03 \pm 2,59$, что свидетельствует о способности студентов управлять своими эмоциями и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Студенты не проявляют склонности к негативным эмоциям и не обвиняют других или себя в сложившихся обстоятельствах.

Однако результаты диагностики также указывают на наличие переутомлений и истощений, а также недостаток самоконтроля в стрессовых ситуациях, что наблюдается у 15,8% студентов.

Средний уровень регуляции стрессовых настроений был выявлен у 26,3% студентов, в то время как 57,9% респондентов продемонстрировали хорошие навыки управления своим эмоциональным состоянием и способность справляться со стрессом (рис. 3).

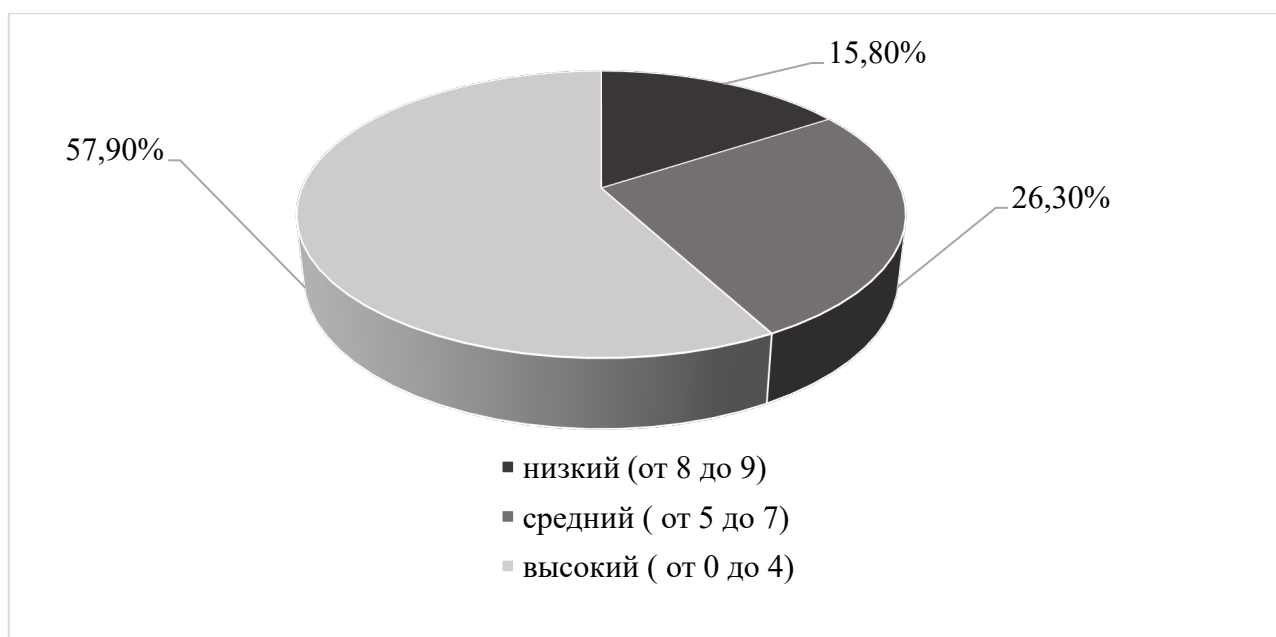


Рис. 3. Уровень регуляции в стрессовых состояниях среди студентов ЯГМУ

Мы проанализировали способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности студентами медицинского университета, так как каждый человек, сталкиваясь с конкретной проблемной ситуацией, применяет целый комплекс приёмов и методов совладающего поведения.

Выбор стратегии зависит от конкретной ситуации и ресурсов личности. Среди студентов третьего курса педиатрического факультета ЯГМУ использование стратегий совладающего поведения распределилось следующим образом (рис. 4):



Рис. 4. Стратегии совладающего поведения студентов ЯГМУ

Среди стратегий, к которым чаще всего прибегали студенты третьего курса педиатрического факультета, оказались: бегство-избегание со средним значением $59,13 \pm 11,53$, дистанцирование со средним значением $58,68 \pm 10,86$.

На третьем месте по частоте использования оказалась стратегия положительной переоценки со средним значением $54,97 \pm 9,45$. Данные результаты позволяют сделать вывод о том, что студенты склонны отрицать проблемы. Этот механизм позволяет студентам избегать

проблемных ситуаций, снижая эмоциональное напряжение. Копинг-стратегия дистанцирования отражает стремление отстранения и бегства от проблемной ситуации, что влияет на уменьшение ее субъективной значимости и степени эмоциональной вовлеченности. Положительное переосмысление проблемы, рассматриваемой как стимул для личностного роста, направлено на преодоление негативных переживаний через изменение восприятия ситуации и ее оценку как возможности для развития.

Показатель использования копинг-стратегии «конфронтации» составил $54,45 \pm 9,01$, что указывает на склонность студентов противопоставлять себя ситуации, иногда воспринимая ее как угрозу. Умеренное применение этой стратегии способствует развитию устойчивости к трудностям, активности и инициативности в решении проблем, а также умению отстаивать свои интересы.

Показатель по «принятию ответственности» составил $54,34 \pm 7,37$, что свидетельствует о готовности студентов признать свою роль в возникновении проблемы и взять на себя ответственность за ее решение. Такой показатель также сигнализирует о высоком уровне развития критического мышления, что побуждает человека осознать свое участие в проблемной ситуации с элементами самокритики и самообвинения.

Одной из наиболее продуктивных стратегий является решение проблемы, которая включает в себя анализ ситуации, разработку плана действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и доступных ресурсов. Показатель по этой стратегии составил $53,05 \pm 10,86$.

Анализ данных выявил, что студенты редко используют копинг-стратегии «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки».

Это свидетельствует о недостаточной адаптации студентов к условиям образовательной среды медицинского вуза. Возможно, этот показатель связан также с отсутствием доверительного круга общения, неуверенностью и стеснением обращаться за помощью к одноклассникам и преподавателям.

В свою очередь, это может указывать на то, что студенты не полностью освоили эффективные способы преодоления учебных затруднений и нуждаются в психолого-педагогической поддержке в процессе адаптации.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить уровень эмоционального выгорания и особенности копинг-стратегий у студентов третьего курса медицинского вуза. Результаты показали, что большинство студентов (57,9%) демонстрируют способность регулировать свои эмоции и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Однако у 15,8% респондентов были обнаружены признаки переутомления, истощения и недостатка самоконтроля, что свидетельствует о необходимости психолого-педагогической поддержки для данной группы обучающихся.

Наиболее часто используемыми копинг-стратегиями оказались бегство-избегание, дистанцирование и положительная переоценка. Это указывает на склонность студентов избегать проблемных ситуаций, снижая эмоциональное напряжение, а также на стремление переосмысливать трудности как возможности для личностного роста. Недостаточно частое использование стратегий самоконтроля и поиска социальной поддержки может свидетельствовать о недостаточной адаптации студентов к образовательной среде медицинского вуза, а также о недостатке доверительных отношений с одноклассниками и преподавателями.

Полученные данные подчеркивают необходимость разработки программ психолого-педагогической поддержки студентов медицинского вуза в процессе профессиональной социализации, направленных на формирование навыков управления стрессом, повышение эмоциональной устойчивости и формирование эффективных копинг-стратегий. Это позволит не только улучшить качество учебного процесса, но и предотвратить эмоциональное выгорание, способствуя успешной профессиональной адаптации и социализации будущих врачей.

Таким образом, исследование подтверждает необходимость комплексного подхода к подготовке медицинских кадров, учитывающего как профессиональные, так и психологические аспекты.

Литература

1. Выпускники 2020 хотят стать врачами и медсестрами. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/vypuskniki-2020-khotyat-stat-vrachami-i-medsestrami> (дата обращения: 01.02.2025).
2. Гурьянчик В.Н. Перспективы непрерывного образования в оценках обучающихся медицинского вуза // Педагогика и психология в медицине: проблемы, инновации, достижения: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 03–04 июня 2019 года. Санкт-Петербург: Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика Павлова И.П., 2019. С. 94-100.
3. Макеева Т.В. Мотивация выбора профессии военнослужащего: гендерный аспект // Вопросы общего, высшего и дополнительного образования: Сборник статей национальной научно-практической конференции с международным участием, Ярославль, 04 апреля 2019 года / Под научной редакцией Новикова М.В. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. С. 100-111.
4. Мунтян Н.С., Могилевская В.Ю. Мотивация выбора помогающих профессий (на примере будущих педагогов и врачей) // Человеческий потенциал: личность, деятельность, образование: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 16 декабря 2022 года. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 57-59.
5. Нор-Аревян О.А., Мосиенко О.С. Мотивация профессионального выбора и престиж медицинской профессии в оценках российских врачей (на материалах социологического исследования) // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2018. № 3. С. 205-211. DOI 10.22394/2079-1690-2018-1-3-205-211.
6. Престижные профессии: вчера, сегодня завтра? URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/prestizhnye-professii-vchera-segodnja-zavtra> (дата обращения: 01.02.2025).
7. Прияткин Д.А. Жизнестойкость студента медицинского вуза как ресурс противостояния трудностям процесса обучения // Высокие технологии и инновации в науке: сборник статей XLVII международной научной конференции, Санкт-Петербург, 12 июля 2023 года. Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2023. С. 41-42.
8. Ромашенко О.В., Тихомирова Л.Ф. Качество образовательного процесса и психологический профиль личности студентов медицинского вуза // Современные тенденции развития образования: Сборник статей второй международной научно-практической конференции аспирантов и магистрантов, Ярославль, 05–06 апреля 2024 года. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, 2024. С. 333-338.
9. Силина Е.В., Ерохина А.Г., Вехова К.А., Гугуева Е.А., Гуркина А.Д., Круглова М.П., Кабаева Е.Н., Вуколова М.Н., Царегородцев А.В., Ступин В.А., Балкизов З.З., Проценко Д.А. Проблемы высшего медицинского образования. Мечта сбылась и как учиться? (результаты анкетирования студентов медицинских вузов России) // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2024. Т. 15, № 4. С. 59–80. DOI: <https://doi.org/10.33029/2220-8453-2024-15-4-59-80>.