

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Долгова Маргарита Сергеевна

студентка

Дмитриева Венера Васильевна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

СВЯЗЬ МЕЖДУ СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И МОТИВАЦИЕЙ К ОБУЧЕНИЮ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема современного медицинского образования – синдром эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов-медиков и его взаимосвязь с учебной мотивацией. Исследование полезно для врачей, борющихся с выгоранием, и для управленцев, создающих стратегии по улучшению условий труда в медицине.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, мотивация к обучению, студенты-медики, эмоциональное истощение, деперсонализация, академическая успеваемость.*

Врачебная профессия считается одной из самых стрессовых, требующих высокой психоэмоциональной устойчивости и несущей огромную ответственность за жизнь и благополучие людей. Путь становления врача начинается в университете, где будущие медики сталкиваются с интенсивным учебным процессом, необходимостью овладеть обширным объемом знаний и высокими стандартами. На старших курсах к этому добавляется практика работы с реальными пациентами. Все эти факторы вместе создают благоприятную почву для развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), который представляет собой состояние истощения, затрагивающее физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, и проявляющееся в профессиональной деятельности.

Обучение, мотивированное стремлением к знаниям, выступает ключевым фактором, определяющим академическую успеваемость, уровень усвоения материала и формирование профессиональной идентичности врача. В современных научных исследованиях все больше внимания уделяется взаимосвязи между развитием у будущих медиков синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) и снижением их заинтересованности в учебе. Изучение данной проблемы представляется крайне актуальным, так как своевременная диагностика и коррекция выгорания могут не только улучшить качество обучения, но и предотвратить деструктивные тенденции в будущей профессиональной карьере выпускников.

Как известно, согласно классической трехфакторной модели К. Маслач, структура СЭВ включает в себя следующие признаки: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений [1].

Эмоциональное выгорание тесно связано с желанием учиться, прежде всего потому, что эмоциональное истощение истощает психологические ресурсы, необходимые для обучения. Студент, испытывающий постоянную усталость, не может поддерживать концентрацию, проявлять любопытство и интерес к учебе. Обучение становится бременем, требующим чрезмерных усилий. Это приводит к избеганию учебы, откладыванию дел и снижению успеваемости, что еще больше ухудшает мотивацию.

Во-вторых, деперсонализация, проявляющаяся в виде цинизма и отстраненности, негативно влияет на профессиональную мотивацию врача. Если студент начинает видеть в пациентах «просто случаи» или «лишнюю работу», а в учебе – бессмысленную «погоню за баллами», его внутренняя мотивация разрушается. Учеба теряет смысл, что приводит к формальному усвоению информации без стремления к пониманию и применению.

В-третьих, отсутствие чувства личных достижений в обучении подрывает веру в собственные силы.

Первоначальная учебная мотивация у будущих врачей обычно имеет внутренний и профессиональный характер: стремление оказывать помощь, увлечение медициной как областью знаний, намерение реализоваться в профессии. Однако

в процессе учебы под влиянием различных обстоятельств (напряжение, перегрузки, формальности, столкновение с практической стороной дела) изначальная мотивация может снижаться, замещаясь внешней (получение документа об образовании, уход от порицания, соответствие требованиям близких) [3, с. 28].

Утрата уверенности в себе и в своих знаниях оказывает серьезное подавляющее воздействие на мотивацию. Студент, подверженный переживаниям о собственном обесценивании, часто преуменьшает значение своих достижений, объясняя их случайностью («прошел испытание благодаря удачному стечению обстоятельств»), при этом переоценивая свои промахи.

Такое поведение приводит к возникновению ощущения бессилия, когда человек теряет убежденность в том, что его действия могут принести результат. В результате угасает желание разрабатывать амбициозные учебные планы, принимать участие в исследовательской деятельности и проявлять самостоятельность в учебе.

Распространенность эмоционального выгорания среди студентов-медиков была исследована многими учеными, где оценивалась либо общая распространенность выгорания, либо отдельные его составляющие [2; 3; 7].

Нами было проведено исследование по выявлению степени эмоционального истощения среди студентов медицинского факультета ЧГУ им. Ульянова. Для этого мы провели опрос, который содержал ряд вопросов с множественными вариантами ответа. Результаты опроса 105 студентов-медиков выявили у них умеренное (~75–80%), но широко распространенное эмоциональное истощение.



Рис. 1

Основными симптомами, которые отмечало большинство респондентов, были усталость (85–90%), нежелание посещать занятия (~75–85%) и другие признаки выгорания (~70%), ассоциированные с высокой учебной нагрузкой, дефицитом времени и недостатком отдыха. Доминирует внутренняя мотивация (~85–90%): стремление стать высококлассным специалистом, интерес к предметам, желание приносить пользу людям.

Компоненты СЭВ образуют порочный круг: хронический стресс и перегрузки ведут к эмоциональному истощению, которое способствует развитию цинизма и снижению веры в себя, что в совокупности разрушает внутреннюю учебную и профессиональную мотивацию. Снижение мотивации, в свою очередь, усугубляет выгорание, делая учебный процесс еще более тягостным и бессмысленным [2, с. 45].

Связь между эмоциональным выгоранием и мотивацией у студентов медиков имеет сложный характер: внутренняя мотивация сохраняется даже на фоне выгорания, но её недостаточно для компенсации перегрузок. На основе наших данных можно сделать следующие выводы.

1. Главная причина выгорания – системная перегрузка и дисбаланс ресурсов. Проблема не в лени студентов, а в нехватке времени и энергии на фоне высокой учебной нагрузки. Это подтверждается «триадой» стресса: нехватка времени, большой объём задач, недостаток сна.

2. Восстановление сил носит реактивный, а не профилактический характер. Студенты вынуждены «красть» время для отдыха у учебного процесса (прогулы), что создает порочный круг: перегрузка, прогул, отставание, еще большая перегрузка.

3. Ключевые ресурсы против выгорания – это сон, отдых и социальные связи. Студенты интуитивно находят правильные способы восстановления (сон, общение), но им не хватает времени и возможности для их полноценного использования в рамках текущего учебного процесса.

4. Существует проблема «качества» нагрузки, а не только её «количества». Неравномерное расписание создает пиковые нагрузки, которые истощают сильнее, чем равномерно распределенная работа.

Для эффективной борьбы с выгоранием среди студентов необходим комплексный подход, направленный на минимизацию источников стресса и укрепление внутренних ресурсов. Этот подход должен реализовываться на трех ключевых уровнях: административном, преподавательском и личном уровне студентов.

На административном уровне приоритетом является пересмотр организации учебного процесса. Учитывая, что ключевыми факторами стресса являются неравномерность нагрузки и ее интенсивность, требуется оптимизация расписания занятий. Важно избегать перегруженных дней и равномерно распределять сроки сдачи работ. Необходимо также пересмотреть объем домашних заданий, отдавая предпочтение качеству, а не количеству. Целесообразно введение «окон» в расписании для отдыха и восстановления.

На уровне преподавателей акцент делается на изменении педагогических методов. Для снижения стресса, вызванного жесткими рамками, рекомендуется внедрение более гибких сроков сдачи работ и заблаговременное информирование студентов о плане заданий на семестр. Важно создание позитивной атмосферы и акцент на практической значимости материала с использованием интерактивных форм обучения.

На уровне студентов ключевой задачей является просвещение и развитие навыков саморегуляции. Необходимы обязательные тренинги по тайм-менеджменту, гигиене сна и техникам ментального восстановления. Важно продвижение здоровых привычек через создание студенческих сообществ и организацию неформальных мероприятий.

Выгорание студентов – это системная проблема, требующая комплексного решения на уровне всего университета. Грамотная организация учебного процесса, уважение к потребностям студентов и развитие их навыков саморегуляции

позволят снизить уровень стресса без ущерба для качества образования. Эффективная профилактическая работа предполагает систематическое внедрение принципов психического благополучия в повседневную учебную жизнь.

Список литературы

1. Маслач К. Эмоциональное выгорание: новые вызовы и решения / К. Маслач, М.П. Лайтер. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 210 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2021. – 336 с.
3. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности: структура, механизмы, условия развития / Т.О. Гордеева. – М.: МГУ, 2020. – 248 с.
4. Выгорание среди студентов-медиков, ординаторов и врачей на начальном этапе карьеры в США в сравнении с общей популяцией США / Л.Н. Дайрбай, К.П. Уэст, Д. Сателе [и др.] // *Academic Medicine*. – 2019. – Т. 89. №3. – С. 443–451.
5. Выгорание у студентов-медиков: систематический обзор / У. Ишак, Р. Никравеш, С. Ледерар [и др.] // *The Clinical Teacher*. – 2020. – Т. 10, №4. – С. 242–245.
6. Пушкина К.В. Влияние физической активности на выраженность тревожного состояния студентов медицинского факультета / К.В. Пушкина, А.Н. Смирнова, А.В. Ульянова // *Психология сегодня: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 23 апреля 2024 года)*. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 66–70. – EDN BNХJEC.
7. Пушкина К.В. Проблема стресса в жизни студента / К.В. Пушкина, А.А. Максимова, Е.Ю. Никифорова // *Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сборник материалов IV Региональной научно-практической конференции молодых ученых (Тула, 16 мая 2024 года)*. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 60–63. – EDN KEUPLP.