

**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 исчерпывает 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 бессмысличным [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 «количество». 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. Дайrbай, 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 ВНХЛС.
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.