

ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

Соколова В. Н.

Научный руководитель: канд. псих. наук, доц. Портнова А. Г.

Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И. И. Мечникова, г. Санкт-Петербург

Резюме. В статье исследуется проблема синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов-медиков старших курсов. Эмпирическое исследование, проведенное среди 100 студентов 4-го и 6-го курсов, выявило противоречие между внешней профессиональной вовлеченностью и внутренним кризисом идентичности. Установлено, что 4-й курс представляет период с максимальными показателями эмоционального истощения и деперсонализации, тогда как к 6-му курсу проявляется феномен «эмпатического парадокса». Высокие показатели эмпатии коррелируют с недооценкой профессиональных достижений, несмотря на их объективный рост. Результаты подтверждают необходимость развития навыков осознанной эмпатии и психологической устойчивости в системе медицинского образования.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, детерминанты выгорания, карьерные ориентации, личность врача, студенты-медики.

Актуальность. Эффективность и качество профессиональной деятельности врача неразрывно связаны с его психоэмоциональным состоянием, что обуславливает особую актуальность проблемы синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) – состояния истощения, развивающегося на фоне хронического профессионального стресса [3]. СЭВ представляет собой значительную медико-социальную проблему, имеющую деструктивные последствия как для личности медицинского работника, так и для его профессиональной деятельности, коммуникации с пациентами и для системы здравоохранения в целом [1].

Фундамент для формирования синдрома эмоционального выгорания закладывается в период обучения в медицинском университете. Студенты-медики регулярно

сталкиваются с интенсивными нагрузками: когнитивными, хроническим стрессом, морально-этическим напряжением и экзистенциальными вызовами. Длительное воздействие этих факторов при отсутствии системной психологической поддержки приводит к истощению личностных ресурсов учащихся и создаёт предпосылки для развития СЭВ [2].

Цель: анализ специфики эмоционального выгорания у студентов-медиков старших курсов, а также изучение его взаимосвязей с уровнем эмпатии и карьерными ориентациями.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 100 студентов 4 курса (57 человек) и 6 курса (43 человека) СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Эмпирическое исследование проводилось с использованием комплекса психодиагностических

методик, включавшего опросник для определения уровня эмоционального выгорания К. Маслач (МВІ, в адаптации НИПНИ им. В.М. Бехтерева), а также методики выявления личностных детерминант эмоционального выгорания: методику диагностики профессиональных мотивов и ценностных ориентаций «Якоря карьеры» Э. Шейна (в адаптации В.А. Чикер, В.Э. Винокуровой) и многофакторный опросник эмпатии М. Дэвиса (IRI М. Davis, в адаптации Н.А. Будаговской, С.В. Дубровской, Т.Д. Карягиной), а также авторская анкета, позволяющая оценить детерминанты выгорания.

Статистическая обработка данных осуществлялась в программе Statistica и включала вычисление первичных статистик, корреляционный анализ Спирмена (при уровне значимости $p \leq 0,05$) и оценку достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение.

На первоначальном этапе эмпирического исследования было организовано анкетирование, целью которого стала оценка социально-психологических и поведенческих характеристик респондентов, потенциально влияющих на их психоэмоциональное состояние. Разработанная анкета содержала тематические блоки, направленные на анализ вовлеченности в профессиональную деятельность, наличие психологических ресурсов для разгрузки, а также уровень сформированности профессиональной и личностной идентичности.

Анализ анкетирования студентов-медиков 4-го и 6-го курсов показал, что учебный процесс у большинства студентов совмещен с работой: на

4 курсе работают 67% опрошенных, в то время как на 6 курсе этот показатель возрастает до 77%. Важным аспектом является наличие внеучебной деятельности, выполняющей роль психологической разгрузки: хобби и дополнительные увлечения есть у 60% четверокурсников и 67% шестикурсников. Однако, несмотря на высокую внешнюю активность, анкета выявила глубокую внутреннюю неопределенность в осознанных целях на жизнь. Только 31% студентов 4 курса и 9% студентов 6 курса отметили, что имеют на данный момент осознанные жизненные цели. Еще более показательной является неопределенность в отношении будущей профессиональной деятельности: 75% четверокурсников и 67% шестикурсников затруднились ответить, собираются ли они работать по полученной специальности, что свидетельствует о кризисе профессиональной идентичности на этапе завершения обучения.

Методика «Якоря карьеры» Э. Шейна помогает определить ключевые карьерные ориентации человека, среди которых стремление к профессиональному мастерству (профессиональная компетентность), управленческая деятельность (менеджмент), ценность свободы и независимости (автономия), потребность в надёжности работы или географической стабильности (стабильность места работы и стабильность места жительства), желание служить обществу (служение), ориентация на преодоление сложных вызовов (вызов), поиск баланса между работой и личной жизнью (интеграция стилей жизни), а также мотивация

создавать собственные проекты (предпринимательство).

Анализ карьерных ориентаций студентов-медиков показал сходную структуру доминирующих мотивов на 4 и 6 курсах. Наибольшие значения были зафиксированы по шкалам «Служение» ($M=7,32$ у 4 курса; $M=7,12$ у 6 курса), «Интеграция стилей жизни» ($M=7,25$; $M=7,33$ соответственно) и «Стабильность места работы» ($M=7,18$; $M=7,07$ соответственно). Эта триада ценностей отражает специфику медицинской профессии, которая сочетает в себе альтруистические идеалы служения обществу, осознанное стремление к балансу между профессиональной и личной жизнью и выраженную потребность в социальной защищенности и стабильности трудовой занятости.

Исследование эмпатии с помощью опросника М. Дэвиса показало, что все ее ключевые параметры – децентрация, сопереживание, эмпатическая забота и эмпатический дистресс – у студентов обоих курсов находятся в пределах среднего нормативного уровня, указывая на сформированность необходимых эмоционально-коммуникативных компетенций. Были изучены такие компоненты эмпатии, как децентрация (способность личности к преодолению эгоцентрической позиции и умение встать на точку зрения другого человека, что является основой для взаимопонимания), сопереживание (склонность к эмоциональной идентификации с вымышленными персонажами), эмпатическая забота (устойчивая личностная ориентация на проявление активной помощи и глубокого сострадания к окружающим) и

эмпатический дистресс (склонность к переживанию интенсивной тревоги и психологического дискомфорта при непосредственном наблюдении за негативными переживаниями других людей). Выделены значимые различия между показателями сопереживания ($t=-1,91$ при $p \leq 0,03$) и эмпатической заботы ($t=-2,77$ при $p \leq 0,003$) у студентов 4 и 6 курсов. Отсутствие значительных отклонений в показателях эмпатии свидетельствует о сформированности у студентов базовых эмоционально-коммуникативных навыков, необходимых для будущей медицинской практики.

Результаты диагностики эмоционального выгорания по методике МВІ К. Маслач позволили выявить специфику развития данного синдрома у студентов-медиков на разных этапах обучения. Наиболее выраженные различия между курсами проявились в компоненте эмоционального истощения: у студентов 4 курса был зафиксирован значительно более высокий показатель ($M=23,47$) по сравнению с шестикурсниками ($M=18,77$), что подтверждается статистически значимыми различиями ($t=-2,74$; $p \leq 0,003$). Аналогичная динамика наблюдалась и в сфере деперсонализации, где у четверокурсников отмечался высокий уровень циничного отношения к профессиональной деятельности ($M=12,37$), тогда как к шестому курсу этот показатель снизился до средних значений ($M=9,86$) при статистической значимости различий ($t=2,52$; $p \leq 0,01$). Примечательно, что редукция личностных достижений, отражающая чувство профессиональной некомпетентности, оставалась

стабильно низкой в обеих группах (29,72 и 29,70 соответственно), что свидетельствует о сохранении адекватной самооценки и устойчивой профессиональной мотивации у студентов. Полученные данные позволяют рассматривать четвертый курс как критический период в формировании синдрома выгорания, что, вероятно, связано с интенсивным увеличением учебной нагрузки и первичной адаптацией к клинической практике. Снижение уровня показателей к шестому курсу указывает на успешное прохождение процесса профессиональной адаптации и формирование эффективных компенсаторных механизмов.

Корреляционный анализ выявил разветвленную систему взаимосвязей между изучаемыми параметрами, демонстрирующую особенности профессионального становления на разных курсах. Эмоциональное истощение обнаружило устойчивые отрицательные корреляции с децентрацией ($r=-0,28$ на 4 курсе и $r=-0,38$ на 6 курсе при $p \leq 0,05$) и сопереживанием, причем у четверокурсников эта связь оказалась несколько сильнее: $r=-0,39$ против $r=-0,30$ на 6 курсе при $p \leq 0,05$. Значимая отрицательная связь эмоционального истощения с наличием хобби была выявлена только у шестикурсников ($r=-0,54$; $p \leq 0,05$). Особого внимания заслуживает комплекс значимых отрицательных связей деперсонализации, обнаруженный исключительно у 6 курса: с децентрацией ($r=-0,53$; $p \leq 0,05$), эмпатической заботой ($r=-0,43$ при $p \leq 0,05$) и наличием хобби ($r=-0,52$; $p \leq 0,05$), что указывает на формирование у них способности использовать эмпатические ресурсы для

противодействия профессиональному цинизму. Противоречивая картина наблюдается в корреляциях редукции личностных достижений, демонстрирующая феномен «эмпатического бремени»: положительные связи с децентрацией ($r=0,38$ на 6 курсе при $p \leq 0,05$), сопереживанием ($r=0,39$ на 4 курсе и $r=0,41$ на 6 курсе при $p \leq 0,05$), эмпатической заботой ($r=0,57$ на 6 курсе при $p \leq 0,05$) и наличием хобби ($r=0,34$ на 4 курсе и $r=0,60$ на 6 курсе при $p \leq 0,05$) сочетаются с отрицательной связью с работой по специальности у старшекурсников ($r=-0,34$ при $p \leq 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о формировании так называемого «эмпатического парадокса» в профессиональном становлении будущих врачей, когда развитие профессионально важных эмпатических способностей становится фактором личностной дезадаптации, заставляя студентов недооценивать свои профессиональные компетенции несмотря на объективный рост в профессиональном становлении.

Выводы. Проведенный анализ выявил противоречие в процессе профессионального становления студентов-медиков. Несмотря на высокий уровень внешней активности и практического вовлечения в профессию, о чем свидетельствует массовое совмещение учебы с работой, у подавляющего большинства обучающихся наблюдается глубокий внутренний кризис профессиональной идентичности. Особую тревогу вызывает нарастание этого кризиса: Большинство студентов испытывают выраженную неопределенность относительно своего профессионального будущего и

жизненных целей: каждый второй шестикурсник сомневается в работе по полученной специальности.

У будущих врачей сформирован характерный для медицинских работников профиль карьерных ориентаций, где доминируют альтруизм, стремление к интеграции стилей жизни и потребность в стабильности места работы, что отражает гармоничное сочетание профессионального идеализма, желания сохранить баланс между работой и личной жизнью и осознанной потребности в социальной защищенности. При этом ключевые параметры эмпатии находятся в пределах нормы, что свидетельствует о наличии у студентов базовых эмоционально-коммуникативных компетенций, необходимых для врачебной деятельности. Однако выявленные значимые различия в структуре эмпатии, а именно более высокие показатели сопереживания и эмпатической заботы у шестикурсников, указывают на дальнейшее развитие этих способностей в процессе обучения и клинической практике.

Диагностика синдрома эмоционального выгорания выявила нелинейную изменчивость его параметров: у студентов 4 курса отмечается более высокий уровень эмоционального истощения и деперсонализации по сравнению с шестикурсниками. Это позволяет предположить, что четвертый курс является критическим периодом в формировании эмоционального выгорания, возможно, в связи с возрастанием учебной нагрузки и началом активного столкновения с клинической практикой. К шестому курсу острота реакции снижается, что может

говорить о процессе адаптации и выработке определенных копинг-стратегий. Низкий уровень редукации личностных достижений на обоих курсах подтверждает сохранность адекватной самооценки и профессиональной мотивации.

Корреляционный анализ раскрывает сложный и противоречивый характер взаимосвязи между эмпатией и выгоранием. С одной стороны, у старшекурсников развивается способность использовать отдельные компоненты эмпатии, такие как децентрация и эмпатическая забота, в качестве психологического ресурса для противодействия деперсонализации, о чем говорят устойчивые отрицательные корреляционные связи. С другой стороны, выявлен феномен так называемого «эмпатического парадокса»: у студентов 6 курса высокие способности к сопереживанию и заботе положительно коррелируют с редукацией личностных достижений, заставляя их недооценивать собственные успехи и компетенции.

Таким образом, эмпатия, будучи профессионально важным качеством врача, становится фактором личностной дезадаптации, способствуя росту самокритики и ощущения некомпетентности. Это подчеркивает двойственную роль эмпатии в профессии врача: она является одновременно и ресурсом сопротивления цинизму, и источником внутреннего стресса, ведущего к недооценке своих достижений. Карьерные ориентации студентов-медиков отражают характерное для будущих врачей сочетание альтруистической направленности, стремления к балансу между

профессиональной и личной жизнью, а также выраженной потребности в социальной защищенности и стабильности. По результатам исследования возможно заключить, что профилактика выгорания должна быть направлена на

формирование у будущих врачей навыков осознанной эмпатии и психологической устойчивости, что является залогом их дальнейшего профессионального благополучия.

Литература

1. Иоаниди Д. К., Сычева Т. Ю., Мартынова Е. Ю. Теоретический анализ феномена эмоционального выгорания у студентов-медиков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2021. №XII. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-fenomena-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov-medikov> (дата обращения: 14.09.2025).
2. Огнерубов Н. А., Карпова Е. Б. Синдром эмоционального выгорания у врачей и студентов медицинских вузов // Вестник российских университетов. Математика. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachey-i-studentov-meditsinskih-vuzov> (дата обращения: 14.09.2025).
3. 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. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-i-empatiya-meditsinskih-rabotnikov-protivotuberkuleznyh-dispanserov> (дата обращения: 23.02.2025).

PERSONAL DETERMINANTS OF EMOTIONAL BURNOUT IN FUTURE DOCTORS

Sokolova V. N.

Tutor: PhD, associate professor Portnova A. G.

*North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov,
Saint-Petersburg*

Resume. The article examines the problem of emotional burnout syndrome (CMEA) in senior medical students. An empirical study conducted among 100 4th and 6th year students revealed a contradiction between external professional involvement and internal identity crisis. It has been established that the 4th year represents a period with maximum indicators of emotional exhaustion and depersonalization, whereas by the 6th year the phenomenon of the "empathic paradox" is manifested. High levels of empathy correlate with underestimation of professional achievements, despite their objective growth. The results confirm the need to develop skills of conscious empathy and psychological resilience in the medical education system.

Keywords: emotional burnout, determinants of burnout, career orientations, personality of a doctor, medical students.