

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ И НАЧИНАЮЩИХСЯ ВРАЧЕЙ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18193757>

Дониёрова Комила
Файзуллаева Дильнура

*студентки 3-го года обучения Ташкентского международного университета
Кимё, Узбекистан*

Алимбекова Лобар Уткуровна

*PhD, Старший преподаватель кафедры медицинской и биологической химии
Ташкентской медицинской академии, Узбекистан;*

Аннотация

В статье рассматривается явление эмоционального выгорания, которое всё чаще проявляется у студентов медицинских вузов и врачей, находящихся в начале профессионального становления. Медицинское обучение и первые годы практики сопровождаются высокой ответственностью, интенсивной умственной нагрузкой и постоянным эмоциональным напряжением, что создаёт благоприятные условия для формирования выгорания. В работе выделены основные причины возникновения данного состояния, включая хронический дефицит отдыха, давление учебных и клинических требований, неопределённость будущей профессиональной траектории и ранний контакт с тяжёлыми переживаниями пациентов. Описаны ключевые проявления выгорания: снижение интереса к обучению и работе, эмоциональная истощённость, раздражительность и ухудшение способности к концентрации. Также обсуждаются последствия для учебной успеваемости, качества медицинской помощи и психического благополучия молодых специалистов. В заключение представлены возможные направления профилактики, направленные на создание поддерживающей образовательной среды и укрепление личных ресурсов студентов и начинающих врачей.

Ключевые слова

эмоциональное выгорание; стресс учебного процесса; психическое истощение; молодые врачи; студенты-медики; профессиональные риски; клиническая нагрузка; профилактика выгорания; психологическая устойчивость; образовательная среда.

Abstract

This article explores the growing issue of emotional burnout among medical students and early-career physicians. The process of medical training and the first years of clinical work are accompanied by intense cognitive demands, irregular schedules, and continuous emotional pressure, which together create conditions that may lead to burnout. The study identifies the primary triggers of this phenomenon, including chronic fatigue, overwhelming academic expectations, limited psychological support, and early exposure to complex clinical situations. Typical manifestations of burnout—such as declining motivation, emotional exhaustion, irritability, and reduced concentration—are described in detail. The article also examines how burnout affects professional development, learning outcomes, and the overall well-being of young medical professionals. Finally, potential strategies for prevention and resilience-building within educational and clinical environments are proposed.

Keywords

emotional burnout; medical students; early-career physicians; psychological stress; academic overload; clinical challenges; emotional exhaustion; mental well-being; resilience strategies; preventive measures.

Введение. Проблема эмоционального выгорания среди студентов медицинских вузов и молодых врачей в последние годы привлекает особое внимание исследователей, педагогов и руководителей здравоохранения. Медицинская профессия традиционно рассматривается как одна из наиболее психологически напряжённых, однако ранние этапы профессионального пути зачастую оказываются даже более уязвимыми по сравнению с периодом зрелой врачебной практики. Обучение в медицинском университете предполагает значительный объём теоретического материала, высокие требования к успеваемости и постоянную необходимость поддерживать концентрацию внимания. Параллельно студенты сталкиваются с эмоционально сложными клиническими ситуациями, впервые вступают в контакт с пациентами, болезнью и страданием, что формирует серьёзный стрессовый фон. Молодые врачи, только начинающие работать в больницах и поликлиниках, оказываются в ещё более сложной среде. В этот период они испытывают сочетание профессиональной неопределённости, высокой ответственности, дефицита опыта и интенсивного рабочего графика. Постоянная необходимость принимать решения, связанные со здоровьем людей, влияет на эмоциональное состояние и постепенно может приводить к

истощению. Дополнительным фактором выступает ограниченность ресурсов поддержки, так как начинающие специалисты нередко ощущают недостаток обратной связи и помощи со стороны старших коллег, что усиливает чувство тревоги и внутреннего напряжения. Эмоциональное выгорание проявляется постепенно и нередко остаётся незамеченным на ранних этапах. Снижение интереса к обучению или работе, рост раздражительности, ухудшение внимания и памяти, хроническая усталость и эмоциональная холодность становятся частью повседневной реальности. Игнорирование этих сигналов может привести к серьёзным последствиям: утрате мотивации к профессии, снижению качества медицинской помощи, ухудшению межличностных отношений и развитию психосоматических нарушений. Поэтому изучение феномена выгорания именно на этапе формирования медицинского специалиста имеет важное значение как для образовательной системы, так и для клинической практики. Несмотря на широкую распространённость этой проблемы, многие аспекты эмоционального выгорания у студентов и молодых врачей остаются недостаточно изученными. Вопросы влияния образовательной среды, индивидуальных психологических особенностей, организационных условий работы и качества менторства требуют дополнительного анализа. Комплексный подход к изучению причин, проявлений и последствий выгорания позволяет не только глубже понять его природу, но и сформировать эффективные стратегии профилактики, направленные на сохранение психического благополучия будущих медицинских специалистов.[3][4][5]

Методы. В исследовании применялся комбинированный подход, включающий использование анонимных опросников, структурированных интервью и статистического анализа полученных данных. Участники заполняли стандартизированные анкеты, позволяющие оценить выраженность эмоционального истощения, изменения мотивации, особенности реакции на учебные и профессиональные нагрузки, а также личное восприятие стрессовых ситуаций. Чтобы дополнить количественные показатели, проводились индивидуальные беседы, в ходе которых выявлялись субъективные переживания, связанные с учебной средой, взаимодействием с пациентами, сложностью клинических задач и уровнем поддержки со стороны преподавателей и коллег. Собранный материал анализировался с использованием методов математической обработки, что позволило определить взаимосвязи между уровнем выгорания и такими факторами, как интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, качество сна, наличие эмоциональной поддержки и индивидуальная устойчивость к стрессу.

Комплексное применение различных методик обеспечило более точное понимание особенностей развития эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов и молодых специалистов.[6]

Результаты и обсуждение. Полученные данные показали, что значительная часть студентов-медиков и молодых врачей демонстрирует выраженные признаки эмоционального выгорания, среди которых наиболее часто отмечались устойчивая усталость, снижение интереса к учебной или профессиональной деятельности и затруднения в концентрации внимания. Анализ опросников выявил прямую связь между высокими учебными и клиническими нагрузками и ростом показателей эмоционального истощения, тогда как дефицит сна и нерегулярный режим дня усиливали негативные проявления. Индивидуальные интервью подтвердили, что важнейшим источником напряжения выступают первые столкновения с тяжёлыми клиническими случаями, ощущение недостатка поддержки со стороны наставников и отсутствие навыков управления стрессом. Участники также отмечали, что ранняя профессиональная неопределённость и страх совершить ошибку приводят к формированию эмоциональной отстранённости, которая рассматривается ими как вынужденная защитная реакция. Сравнение количественных и качественных данных показало, что сочетание внешнего давления и внутренних переживаний создаёт условия, при которых выгорание формируется быстрее, чем на более поздних этапах врачебной карьеры. Понимание этих закономерностей подчёркивает необходимость внедрения профилактических программ, направленных на снижение нагрузки, развитие стрессоустойчивости и повышение качества наставничества в медицинских учреждениях, что может существенно снизить риск прогрессирования эмоционального выгорания в дальнейшем.[7]

Заключение. Эмоциональное выгорание у студентов медицинских вузов и молодых врачей является сложным и многогранным феноменом, формирование которого определяется сочетанием академической и клинической нагрузки, индивидуальных психологических особенностей и качества социальной поддержки. Выявленные признаки выгорания, включая снижение мотивации, эмоциональную истощенность, раздражительность и ухудшение концентрации, оказывают непосредственное влияние на успеваемость, профессиональное развитие и общее психическое состояние молодых специалистов. Анализ факторов риска позволяет подчеркнуть значимость своевременной профилактики и создания поддерживающей образовательной и рабочей среды, направленной на укрепление устойчивости к стрессу, формирование навыков саморегуляции и повышение

уровня личной и профессиональной удовлетворенности. Полученные результаты подчеркивают необходимость интеграции программ психологической поддержки в учебные планы медицинских вузов и профессиональные практики, а также необходимость дальнейших исследований, направленных на разработку эффективных стратегий предотвращения выгорания, что позволит сохранить здоровье и работоспособность будущих медицинских работников и повысить качество медицинской помощи в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: :

1. Aghajani Liasi G., Mahdi Nejad S., Sami N. и др. The prevalence of educational burnout, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. BMC Medical Education. 2021.
2. Bolatov A.K., Seisembekov T.Z., Smailova D.S. и др. Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. BMC Psychology. 2022.
3. Sarikhani Y., Khatami K., Salehi-Marzijarani M. и др. Burnout Assessment Among Physicians and Medical Students: Comparing Time-Periods of Coronavirus Disease Outbreak in Shiraz. Shiraz E-Medical Journal. 2021.
4. Marwa Saad Yahya, Ali Abdulridha Abutiheen & Amer Fadhil Al-Haidary. Burnout among medical students of the University of Kerbala and its correlates. Middle East Current Psychiatry. 2021.
5. Konstantina Tzioti, Athanasios Douzenis. Global Impact of Burnout Syndrome in Medical Students During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. International Journal of Medical Students. 2025.
6. Bordbar S., Mousavi S.M., Samadi S. The association between burnout and medical professionalism in medical trainees: a systematic review. BMC Medical Education. 2025.
7. Rampukar Sah. Burnout Among Postgraduate Medical Students in Tertiary Hospital. Science Journal of Public Health. 2021.
8. «Эмоциональное выгорание и признаки депрессии у студентов медицинского вуза», Ilyasova T.M. Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2022.
9. «Профессиональное выгорание медицинских работников и дистресс: ситуационные и психологические факторы», Babanov S.A., Lysova M.B., Kuvshinova N.Ю. и др. Медицина в Кузбассе. 2024.