

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 8 / 2025, Vol. 7, Iss. 8 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.942/.944:616-084:614.253.4



Профилактика синдрома эмоционального выгорания как компонент ментальной экологии студентов медицинских специальностей

¹ Калашникова В.В.,

¹ Самарский государственный медицинский университет

Аннотация: в статье акцентируется внимание на ментальной экологии и психологическом благополучии студентов медицинских специальностей с целью выявления у них психологических факторов, влияющих на формирование синдрома эмоционального выгорания. Выборку исследования составили 80 студентов. Исследованы особенности эмоционального состояния, индивидуально-типологические характеристики, выраженность проявлений синдрома эмоционального выгорания. Выявлены статистически значимые положительные связи между истощением и показателями личностной и ситуативной тревожностью, редукцией профессиональных достижений и четкими личными целями, также выявлены отрицательные взаимосвязи между эмоциональным истощением и способностью управлять собой. На основании данных психодиагностики была разработана и реализована тренинговая программа для студентов медицинских специальностей. Практическое применение программы в снижении риска возникновения проявлений синдрома эмоционального выгорания студентов в случае ее своевременной реализации.

Ключевые слова: ментальная экология, психологическое благополучие, синдром эмоционального выгорания, студенты медицинских специальностей, тренинговая программа

Для цитирования: Калашникова В.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания как компонент ментальной экологии студентов медицинских специальностей // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 8. С. 37 – 41.

Поступила в редакцию: 6 августа 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 4 октября 2025 г.;
Принята к публикации: 21 ноября 2025 г.

Prevention of emotional burnout syndrome as a component of mental ecology for medical students

¹ Kalashnikova V.V.,

¹ Samara State Medical University

Abstract: the article focuses on mental ecology and psychological well-being of medical students with the aim to identify psychological factors affecting the formation of burnout syndrome. The study sample consisted of 80 students. Emotional state characteristics, individual typological features, and manifestations of burnout syndrome were investigated. Statistically significant positive correlations have been found between exhaustion and measures of personal and situational anxiety, reduction in professional achievements and clear personal goals. Negative relationships between emotional exhaustion and self-management ability have also been identified. Based on psychodiagnostic data, a training program for medical students was developed and implemented. Practical application of this program is relevant for reducing the risk of burnout symptoms manifestation among students provided it is timely implemented.

Keywords: mental ecology, psychological well-being, burnout syndrome, medical students, training program

For citation: Kalashnikova V.V. Prevention of emotional burnout syndrome as a component of mental ecology for medical students. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (8). P. 37 – 41.

The article was submitted: August 6, 2025; Approved after reviewing: October 4, 2025; Accepted for publication: November 21, 2025.

Введение

По данным многих исследователей ментальное здоровье подразумевает не только отсутствие психических заболеваний, но и состояние физического, психического и социального благополучия [1, 2]. Это такое состояние, которое позволяет реализовать собственный потенциал, помогает противостоять стрессу и продуктивно работать. К факторам, влияющим на психическое благополучие, относят морально-психологический климат, душевный комфорт, удовлетворение духовных потребностей, а также эмоциональное выгорание [3].

Ментальная экология, как концепция в целом, охватывает влияние окружающей среды и социально-психологических факторов на психическое здоровье и эмоциональное состояние индивида. Синдром эмоционального выгорания является важным компонентом ментальной экологии, так как его возникновение напрямую зависит от условий окружающей среды, в которой человек осуществляет учебную и профессиональную деятельность. Этот синдром особенно распространён среди людей, работающих в сферах, требующих высокой эмоциональной вовлечённости, таких как медицина, образование, сфера социального обслуживания и так далее [4].

Исследованию различных аспектов ментальной экологии, в том числе эмоционального выгорания как ее компонента, посвятили свои труды отечественные и зарубежные ученые: П.И. Сидоров, С.М. Ахунбаев, Э.А. Чотбаева, О.Е. Баксанский, О.Г. Сафоничева, А.Ю. Барковская, К.Д. Янин и многие другие [5, 6].

Студенты медицинских специальностей подвержены высокому уровню эмоционального и физического стресса из-за значительных учебных нагрузок, клинической практики и необходимости принятия ответственных решений. Эмоциональное выгорание может привести к снижению эффективности учебного процесса, ухудшению академической успеваемости и даже к развитию психосоматических заболеваний [7, 8].

В условиях современного общества, где акцентируется внимание на ментальном здоровье и психологическом благополучии, необходимым является разработка и внедрение эффективных методов профилактики синдрома эмоционального выгорания как важного компонента ментальной экологии студентов [9].

Материалы и методы исследований

Целью исследования является выявление психологических факторов, влияющих на формирование синдрома эмоционального выгорания как компонента ментальной экологии у студентов медицинских специальностей, разработка и реализация тренинговой программы направленной на снижение риска возникновения проявлений этого синдрома.

Исследование проводилось среди студентов медицинских специальностей Самарского государственного медицинского университета. Репрезентативную выборку исследования составили 80 студентов первого курса в возрасте от 17 до 24 лет.

Для проведения психодиагностического исследования были подобраны следующие методики: Анкета «Ваш выбор» О.Н. Замбжицкого (2020); Анализ своих ограничений («Вы сами») (М. Woodcock, D. Francis (1982); Методика измерения профессионального выгорания (MBI, Maslach, Jackson (1986), адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2001); Тест Кеттелла, 16PF/C (Raymond Cattell (1957, 1970), адаптация: А.Н. Капустина и др. (1972, 2001); Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI (Charles Spielberger (1970), адаптация: Ю.Л. Ханин (1978); Рисуночный тест «Я в будущем». Обработка данных проводилась с помощью следующих методов математической статистики: U критерий Манна-Уитни и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждения

В соответствии с данными анкеты «Ваш выбор», в структуре ментальной экологии студентов определяются такие факторы, как начальные условия жизни студентов медицинских специальностей (место жительства до поступления в вуз, предыдущее учебное заведение), актуальные условия жизни (место жительства во время обучения, хобби), процесс обучения (трудности, с которыми сталкиваются студенты при освоении дисциплин), условия образовательной среды в вузе, отношение к выбранной профессии и обучению в вузе, эмоциональное состояние.

Показатели тревоги по шкале «ситуативная тревожность» попадают в интервал средних значений (43,8), по шкале «личностная тревожность» – в интервал высоких значений (45,3).

В соответствии с результатами диагностики индивидуально-типологических характеристик при помощи теста Кеттелла, у студентов медицинских специальностей наблюдались средние показатели по всем факторам.

Анализ самоограничений и сильных сторон личности студентов не выявил выраженных самоограничений. С другой стороны, такие характеристики как «Способность управлять собой», «Четкие ценности», «Четкие личные цели», «Продолжающееся саморазвитие», «Хорошие навыки решения проблем», Умение влиять на окружающих» наблюдаются практически у всех исследуемых студентов, достигая средних значений, они могут служить ресурсами.

Исследование по опроснику «Анализ своих ограничений» показало отсутствие выраженных самоограничений. Напротив, были выявлены сильные стороны, выступающие важными ресурсами развития: «Способность управлять собой», наличие «Четких ценностей и целей» стремление к «Продолжающему саморазвитию», «Хорошие навыки решения проблем» и «Умение влиять на окружающих», которые были достаточно выражены у большинства студентов.

Результаты диагностики состояния профессионального выгорания у студентов медицинских специальностей представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики профессионального выгорания.

Table 1

Results of the professional burnout diagnostics.

Шкалы	Данные репрезентативной выборки	
	m	σ
«Эмоциональное истощение»	25,5	9,2
«Деперсонализация»	7,5	5,2
«Редукция профессиональных достижений»	29,5	5,9
«Системный индекс синдрома перегорания»	0,4	0,1

m – средние значения показателей выборки; *σ* – стандартное отклонение.

m – mean values of sample indicators; *σ* – standard deviation.

Показатель по шкале «Эмоциональное истощение» находится в интервале высоких значений (25,5), что свидетельствует о том, что студенты имеют повышенную психическую истощаемость и аффективную лабильность, у них было отмечено снижение интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущение «пресыщенности» учебной деятельностью, неудовлетворенность жизнью в целом.

Показатель по шкале «Деперсонализация» попадает в интервал средних значений (7,5) и говорит о том, что студенты имеют стабильные взаимоотношения с окружающими.

Показатель по шкале «Редукция профессиональных достижений» находится в интервале низких значений (29,5). Это отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности при снижении мотивации и вовлеченности в учебную деятельность за счет перекладывания обязанностей и ответственности на других. Также может наблюдаться психологическое и физическое избегание учебы.

Значение «Системного индекса синдрома перегорания» является средним (0,4), что свидетельствует об отсутствии выраженных проявлений синдрома эмоционального выгорания.

Исследование системы ценностей и профессиональной идентичности при помощи рисуночного теста «Я в будущем» выявило, что профессиональная самоидентификация, то есть наличие атрибутов выбранной профессии, наблюдается в двух третях рисунков респондентов, что может говорить об осознанно сделанном выборе и удовлетворенности его результатом. Признаки профессиональной самоидентификации отмечаются в большей части рисунков.

В результате корреляционного анализа были получены значимые взаимосвязи между эмоциональным истощением и показателями тревожности ($r_s=0,598$ и $r_s=0,583$ соответственно, при $p<0,001$), «Способностью управлять собой» ($r_s=-0,568$, при $p<0,001$), «Четкими личными целями» ($r_s=-0,414$, при $p<0,001$), эмоциональной стабильностью ($r_s=-0,395$, при $p<0,001$), «Хорошими навыками реше-

ния проблем» ($rs=-0,22$, при $p<0,05$). Соответственно, чем выше уровень личностной и ситуативной тревожности, тем более выражены признаки эмоционального истощения. С другой стороны, чем лучше развита способность управлять собой у студентов, чем более четко они формулируют свои личные цели и более стабильны эмоционально. При хороших навыках решения проблем у них менее выражены признаки эмоционального истощения.

Также значимые взаимосвязи были получены между редукцией профессиональных достижений и «Четкими личными целями» ($rs=0,488$, при $p<0,001$), «Умением влиять на окружающих» ($rs=0,488$, при $p<0,001$), ситуативной тревожностью ($rs=-0,435$, при $p<0,001$), продолжающимся саморазвитием ($rs=0,439$, при $p<0,001$), «Хорошими навыками решения проблем» ($rs=0,401$, при $p<0,001$). С чем выше ситуативная тревожность, тем более выражена у студентов тенденция к негативной оценке своей компетентности и продуктивности; чем более четко студенты формулируют свои личные цели, чем лучше у них развита способность влиять на окружающих, чем лучше студенты восприимчивы к новым ситуациям и возможностям, чем лучше у них развиты навыки решения проблем, тем менее выражена у студентов тенденция к негативной оценке своей компетентности и продуктивности.

Таким образом, в результате корреляционного анализа данных были выявлены статистически значимые положительные связи между эмоциональным истощением и личностной и ситуативной тревожностью; редукцией профессиональных достижений и четкими личными целями, умением влиять на окружающих, продолжающимся саморазвитием, хорошими навыками решения проблем. Статистически значимые отрицательные связи были выявлены между эмоциональным истощением и способностью управлять собой, четкими личными целями, эмоциональной стабильностью, хорошими навыками решения проблем; редукцией профессиональных достижений и ситуативной тревожностью.

На основании анализа результатов проведенного психодиагностического исследования нами была разработана и реализована тренинговая про-

грамма для студентов медицинских специальностей. В программе были учтены эмоциональные и личностные характеристики, выраженность проявлений синдрома эмоционального выгорания, обнаруженные самоограничения.

Важными задачами программы являлось формирование студентов, обучение их навыкам психической саморегуляции и преодоления самоограничений. Занятия проводились в дистанционном формате посредством программы «Яндекс Телемост» в будние дни два раза в неделю. Длительность занятия составляла 30-40 минут, всего 10 занятий. Данная программа показала свою эффективность.

Выводы

1. В структуре ментальной экологии студентов медицинских специальностей можно выделить такие факторы, как базовые условия жизни, процесс обучения и особенности образовательной среды в вузе, отношение к выбранной профессии.

2. В качестве особенностей эмоционального состояния студентов медицинских специальностей можно отметить высокий уровень личностной тревожности.

3. У студентов медицинских специальностей проявляются такие симптомы эмоционального выгорания, как эмоциональное истощение и редукция профессиональных достижений.

4. В результате корреляционного анализа данных были выявлены статистически значимые положительные связи между эмоциональным истощением и личностной и ситуативной тревожностью; редукцией профессиональных достижений и четкими личными целями, умением влиять на окружающих, продолжающимся саморазвитием, хорошими навыками решения проблем.

5. Статистически значимые отрицательные связи были выявлены между эмоциональным истощением и способностью управлять собой, четкими личными целями, эмоциональной стабильностью, хорошими навыками решения проблем; редукцией профессиональных достижений и ситуативной тревожностью.

6. Была разработана и реализована тренинговая программа для студентов медицинских специальностей, которая показала свою эффективность.

Список источников

1. Фокина Е.С. Ментальное здоровье современной молодежи // Столыпинский вестник. 2023. Т. 5. № 1. С. 3 – 7.
2. Семелёва Е.В., Плигина Е.В. Ментальное здоровье населения России // Международный научно-исследовательский журнал. 2025. № 1 (151). С. 1 – 3.

3. Тенчурина О.В. Проблемы ментального здоровья молодёжи // Вклад молодых ученых в аграрную науку: Материалы Международной научной студенческой конференции. Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. С. 361 – 365.
4. Моисеева Д.Ю., Троицкая И.А. Социально-экономические детерминанты здоровья // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2019. Т. 5. № 3 (19). С. 42 – 59.
5. Козлова А.А. "Синдром эмоционального выгорания" в психологической литературе // Наука – шаг в будущее: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской молодежной научно-практической конференции с международным участием, Уфа, 22 ноября 2020 года / Отв. ред. И.Р. Хох. Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. С. 190 – 193.
6. Баксанский О.Е., Сафонищева О.Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2021. Т. 28. № 2. С. 45 – 57.
7. Ахунбаев С.М., Чотбаева Э.А. О необходимости изучения и профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинских факультетов // Вестник Международного Университета Кыргызстана. 2018. № 3 (36). С. 62 – 68.
8. Гончарова, Н.А. Проявления синдрома эмоционального выгорания в период профессионального обучения // Заметки ученого. 2021. № 5-1. С. 318 – 321.
9. Мальцева С.М., Смирнова Ж.В., Исаева И.Ю., Назаркина Е.С. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 2 (31). С. 348 – 350.

References

1. Fokina E.S. Mental Health of Modern Youth. Stolypin Bulletin. 2023. Vol. 5. No. 1. P. 3 – 7.
2. Semeleva E.V., Pligina E.V. Mental Health of the Population of Russia. International Research Journal. 2025. No. 1 (151). P. 1 – 3.
3. Tenchurina O.V. Problems of Mental Health of Young People. The Contribution of Young Scientists to Agricultural Science: Proceedings of the International Scientific Student Conference. Kinel: Samara State Agrarian University, 2022. P. 361 – 365.
4. Moiseeva D.Yu., Troitskaya I.A. Socio-Economic Determinants of Health. Bulletin of the Tyumen State University. Socio-Economic and Legal Research. 2019. Vol. 5. No. 3 (19). P. 42 – 59.
5. Kozlova A.A. "Emotional Burnout Syndrome" in the Psychological Literature. Science – a Step into the Future: Collection of Scientific Papers Based on the Materials of the All-Russian Youth Scientific and Practical Conference with International Participation, Ufa, November 22, 2020. Ed. I.R. Khok. Ufa: Bashkir State University, 2020. P. 190 – 193.
6. Baksansky O.E., Safonicheva O.G. Emotional Burnout Syndrome. A Psychologist's and Neurologist's View (Literature Review). Bulletin of New Medical Technologies. 2021. Vol. 28. No. 2. P. 45 – 57.
7. Akhunbaev S.M., Chotbaeva E.A. On the Need to Study and Prevent Emotional Burnout Syndrome in Medical Students. Bulletin of the International University of Kyrgyzstan. 2018. No. 3 (36). P. 62 – 68.
8. Goncharova N.A. Manifestations of Emotional Burnout Syndrome during Professional Training. Notes of a Scientist. 2021. No. 5-1. P. 318 – 321.
9. Maltseva S.M., Smirnova Zh.V., Isaeva I.Yu., Nazarkina E.S. Causes of Burnout Syndrome and Prevention in Students. Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. 2020. Vol. 9. No. 2 (31). P. 348 – 350.

Информация об авторе

Калашникова В.В., кандидат медицинских наук, доцент, Самарский государственный медицинский университет, v.v.kalashnikova@samsmu.ru