

Петрова Зоя Викентьевна

преподаватель

БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» Минздрава Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Мышкина Надежда Викентьевна

врач

БУ «Президентский перинатальный центр» Минздрава Чувашии

. Чебоксары, Чувашская Республика

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема эмоционального выгорания у студентов медицинских колледжей в период прохождения ими производственной практики. Переход от теоретического обучения к реальной клинической деятельности является серьезным стрессовым фактором, который зачастую приводит к истощению адаптационных ресурсов студентов. В работе проанализированы основные причины возникновения синдрома выгорания, включая высокую психоэмоциональную нагрузку, ответственность за жизнь пациентов и специфику взаимодействия в медицинском коллективе. Из практического опыта работы со студентами приведены примеры эмоционального выгорания, когда студенты бросали учебу и уходили из профессии, порой из-за некомпетентности руководителей практики и преподавателей. Предложены практические рекомендации по профилактике профессиональной деформации на этапе обучения.

Ключевые слова: саморегуляция, наставничество, психоэмоциональное состояние, производственная практика, психологическая адаптация, эмоциональное выгорание, профилактика выгорания, профессиональная устойчивость.

Производственная практика – один из важнейших этапов профессиональной подготовки студентов медицинских колледжей. Именно в этот период теоретические знания начинают применяться в реальных условиях: студенты учатся взаимодействовать с пациентами, работать в составе медицинской команды, выполнять манипуляции и принимать решения в рамках своей компетенции.

Адаптация к практической деятельности нередко сопровождается значительным эмоциональным напряжением. Высокая ответственность, интенсивный темп работы, контакт с болью и страданиями пациентов, необходимость общаться с медицинским персоналом могут привести к истощению психических ресурсов. Одним из возможных последствий становится эмоциональное выгорание.

Профилактика этого состояния важна не только для сохранения здоровья студентов, но и для формирования безопасной, ответственной и гуманной профессиональной культуры будущих медицинских работников.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние физического и психического истощения, которое возникает в результате длительного воздействия стрессовых факторов. Оно особенно характерно для профессий, связанных с постоянным взаимодействием с людьми, высокой ответственностью и необходимостью оказывать помощь в сложных обстоятельствах.

У студентов медицинских колледжей выгорание может привести не только к снижению интереса к учебе и практике, но и к изменению отношения к своей профессии и правильности выбора специальности.

Важно отличать временную усталость от устойчивого состояния выгорания. После напряженной смены студент может испытывать утомление, которое проходит после сна и отдыха. При выгорании негативные проявления сохраняются длительное время, постепенно усиливаются, начинают страдать успеваемость, ухудшаются отношения с окружающими и теряется качество выполнения профессиональных обязанностей.

Одной из наиболее распространенных причин эмоционального истощения является несоответствие между ожиданиями студента и реальными условиями

работы. В период практики студенты могут столкнуться с целым комплексом стрессовых факторов: физической нагрузкой, большой ответственностью, ведением большого количества документации, выполнением различных манипуляций и оказанием помощи пациентам в экстремальных ситуациях.

Существенную роль играет и недостаток практического опыта. Даже при хорошем уровне теоретической подготовки переход к самостоятельным действиям требует времени и постоянной поддержки. Студент может испытывать тревогу из-за страха совершить ошибку, неправильно выполнить манипуляцию или не справиться с неожиданной ситуацией.

Вероятность эмоционального выгорания возрастает при недостатке полноценного отдыха, трудностях в общении с пациентами, наблюдении тяжелых состояний, боли и страданий, отсутствии четких обязанностей, напряженных отношениях в коллективе, совмещении работы с учебой.

Профилактика выгорания должна начинаться не с требования к студенту «быть сильнее», а с создания безопасной и поддерживающей образовательной среды. Ответственность за профилактику выгорания студентов несут преподаватели колледжа и руководители практики. Необходимо заранее знакомить студентов с графиком работы, условиями практики, требованиями и кругом обязанностей. Четкие инструкции помогают уменьшить неопределенность и тревогу.

Важно разумно распределять нагрузки, постепенно усложнять поручения, учитывать уровень подготовки студента, соблюдать режим труда и отдыха, не допускать выполнения действий, выходящих за пределы компетенции, постоянно контактировать с руководителем практики и наставником, регулярно обсуждать возникающие трудности.

Студент должен понимать, к кому он может обратиться с вопросом, сообщить о проблеме или попросить помощи. Возможность открыто говорить о сложностях снижает риск накопления тревоги и чувства беспомощности.

Наставник играет важную роль в профессиональной и психологической адаптации будущего специалиста. Он не только контролирует выполнение заданий, но и помогает студенту осмыслить полученный опыт.

Очень важна корректная обратная связь. Ошибки следует обсуждать спокойно, с объяснением причин и способов исправления. Наставнику важно замечать признаки усталости и тревоги, не обесценивать переживания студента и обеспечивать эмоциональную поддержку. Обсуждение сложных случаев помогает студенту лучше понимать свои реакции и находить эффективные модели поведения.

В практической жизни из-за некомпетентности руководителей практики и преподавателей эмоциональное выгорание иногда приводило к ситуациям, когда студенты бросали учебу и уходили из профессии. Так, студентка акушерской группы, находясь на практике в родильном отделении, в рамках своей учебной компетенции оказывала посильную помощь врачам и акушеркам во время родов. Однако тяжелые роды оказались не только психологической нагрузкой для студентки, но и эмоциональной. Эмоциональное воздействие ежедневно нарастало, накапливались тревожность, страх совершить ошибку и не справиться в экстренном случае, и студентка приняла решение «забрать документы». Она ушла из учебного заведения, оставив мечту о профессии акушерки.

За этим поступком скрывается эмоциональное выгорание. Скорее всего, ей не хватило поддержки ни со стороны наставников, ни со стороны педагогов. Вместо ухода из профессии мог бы последовать путь осознанного выбора и адаптации. На мой взгляд, этот случай подчеркивает важность не только теоретической подготовки будущих медиков, но и их психологической устойчивости. Практика в родильном отделении, как и в других сферах медицины, требует не только знаний, но и сильной эмоциональной опоры. Отсутствие поддержки привело к уходу из профессии, когда страх и стресс оказались сильнее желания учиться и помогать людям.

Поддержка наставника особенно важна после первого столкновения с тяжелым состоянием пациента, конфликтом или собственной ошибкой. Профессиональный разбор ситуации позволяет превратить стрессовый опыт в источник обучения, а не в причину отказа от профессии.

Даже при благоприятной организации практики студенту необходимо самостоятельно заботиться о сохранении психологических ресурсов. Профилактика выгорания включает несколько направлений и, прежде всего, соблюдение режима восстановления: полноценный сон, регулярное питание и умеренную физическую активность. Нерегулярный отдых и постоянное недосыпание постепенно снижают концентрацию внимания и повышают эмоциональную раздражительность.

Студенту важно заранее распределять время между практикой, учебой и личными делами. Выполнение всех задач в последний момент усиливает тревогу и создает ощущение постоянной перегруженности. Помогают составление реалистичного расписания, выделение приоритетных задач, короткие перерывы в течение дня, отказ от чрезмерного количества дополнительных обязанностей, фиксация выполненных действий и достигнутых результатов.

Планирование не должно превращаться в попытку контролировать абсолютно все. Его задача – снизить неопределенность и сохранить силы.

В стрессовой ситуации полезно применять простые техники самопомощи, такие простые действия, как медленное глубокое дыхание, кратковременное переключение внимания на отвлеченные темы, расслабление мышц, мысленное разделение проблемы на конкретные задачи, обращение за поддержкой к наставнику и преподавателю.

Важно также формировать навык эмоциональной рефлексии умение замечать и называть собственные чувства. Осознание тревоги, усталости или раздражения позволяет своевременно принять меры, а не доводить себя до полного истощения.

Медицинский работник должен проявлять эмпатию, но не брать на себя ответственность за все переживания пациента. Студенту важно учиться сохранять уважительное отношение к человеку, одновременно понимая границы своей роли и компетенции. Профессиональная дистанция не означает безразличие. Она помогает не «переносить» проблемы пациентов в личную жизнь и снижает риск чрезмерного эмоционального вовлечения.

Особого внимания требуют стойкое ощущение безнадежности, полная утрата интереса к учебе и профессии, частые приступы тревоги, выраженные нарушения сна, постоянные физические недомогания, мысли о собственной ненужности и прочие ощущения. Обращение за помощью не является признаком слабости или профессиональной непригодности. Напротив, способность вовремя распознать проблему и обратиться за поддержкой важная часть ответственного отношения к собственному здоровью и будущей профессии.

Итак, производственная практика должна быть не только этапом проверки знаний, но и безопасным пространством для формирования профессиональных навыков. Профилактика эмоционального выгорания возможна при сочетании организационных и индивидуальных мер. Образовательные организации и базы практики должны обеспечивать четкую организацию работы, постепенное увеличение ответственности, доступность наставников и уважительное отношение к студентам. В свою очередь, будущим медицинским работникам необходимо развивать навыки саморегуляции, соблюдать режим восстановления, планировать нагрузку и своевременно обращаться за помощью.

Поддерживающая среда, грамотное наставничество и внимательное отношение к собственному состоянию помогают студентам не только успешно пройти практику, но и сохранить мотивацию, профессиональную устойчивость и готовность к дальнейшей работе в медицине.

Список литературы

1. Баранова, Ю. В. Выгорание студентов медицинских вузов / Ю. В. Баранова, В. Я. Герасимова // Молодой учёный. – 2019. – № 4 (242). – С. 149–152.
2. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов / С. М. Мальцева, Ж. В. Смирнова, И. Ю. Исаева, Е. С. Назаркина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9, № 2 (31). – С. 348–350.
3. Гамазина, А. А. Взаимосвязь эмоционального выгорания и профессиональной апатии у студентов медицинского колледжа : вып. квалификац. работа

по направлению подгот. 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), направленность «Психология» / А. А. Гамазина ; рук. работы Е. В. Литягина, нормоконтролер А. А. Золотухина ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Самар. нац. исслед. ун-т им. С.П. Королева (Самар. ун-т), Соц. – Самара, 2023.

4. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Сударыня, 1999. – 28 с.

5. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 299 с.

6. Китаев-, Л. А. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л. А. Китаев-. – Москва : Наука, 1983.

7. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.