



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ КАК ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ, ДЕТЕРМИНАНТЫ РИСКА И НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

*Абдусаматова Мадинабону Абдусаид кизи – студентка 3 курса
лечебного факультета EMU University (Ташкент, Узбекистан)*

ORCID ID 0009-0001-6603-3038

madina.abdusamatova@icloud.com

Научный руководитель: ассистент Урманова Л.Д.

Кафедра: Социальные дисциплины .

EMU UNIVERSITY, Узбекистан, Ташкент

Аннотация: Синдром эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов в последние годы рассматривается не только как индивидуальная психологическая проблема, но и как значимый вызов для общественного здоровья. Несмотря на то что в МКБ-11 burnout определяется как феномен профессионального контекста, в медицинском образовании широко используется близкий по содержанию конструкт student burnout, отражающий хроническое истощение, цинизм по отношению к обучению и снижение академической эффективности. Целью настоящей работы явился анализ современных данных о распространённости синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов, его ключевых детерминантах, последствиях для психического здоровья и образовательной траектории, а также возможных мерах профилактики на индивидуальном и институциональном уровнях. Работа выполнена в форме аналитического обзора литературы. В анализ включены публикации 2021–2025 гг., посвящённые распространённости burnout среди студентов-медиков, влиянию учебной среды, психоэмоциональных и поведенческих факторов, а также эффективности профилактических вмешательств. Показано, что



распространённость выгорания у студентов медицинских вузов остаётся высокой, а результаты разных исследований варьируют в широких пределах в зависимости от используемых шкал, страны, этапа обучения и особенностей образовательной среды. Наиболее значимыми факторами риска являются хроническая учебная перегрузка, неблагоприятный психологический климат, переживание академических трудностей, недостаток социальной поддержки, симптомы депрессии и тревоги, низкая мотивация и дефицит устойчивых копинг-стратегий. Отмечено, что выгорание связано со снижением качества жизни, профессиональной эмпатии, академической вовлечённости и может усиливать намерение прекратить обучение. Сделан вывод о том, что профилактика эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов требует системного подхода и должна рассматриваться как часть политики сохранения психического здоровья будущих медицинских кадров.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, студенты медицинских вузов, общественное здоровье, психическое здоровье, факторы риска, профилактика, медицинское образование.

TIBBIYOT OLIYGOHLARI TALABALARIDA EMOTSIONAL KUYISH SINDROMI JAMOAT SALOMATLIGI MUAMMOSI SIFATIDA: TARQALISHI, XAVF OMILLARI VA PROFILAKTIKA YO‘NALISHLARI

Madinabonu Abdusamatova Abdusaid qizi – EMU Universiteti

Tibbiyot fakulteti 3-kurs talabasi (Toshkent, O'zbekiston)

ORCID ID 0009-0001-6603-3038

madina.abdusamatova@icloud.com

Annotatsiya: Tibbiyot oliygozlarida tahsil olayotgan talabalar orasida emotsional kuyish sindromi so‘nggi yillarda nafaqat individual psixologik muammo, balki jamoat salomatligi uchun muhim chaqiriq sifatida ham qaralmoqda. Garchi



ICD-11 da burnout professional kontekstga xos hodisa sifatida ta'riflansa-da, tibbiy ta'lim tizimida unga mazmunan yaqin bo'lgan student burnout tushunchasi keng qo'llanadi; u surunkali charchoq, o'qishga nisbatan befarqlik yoki kinik munosabat hamda akademik samaradorlikning pasayishini ifodalaydi. Mazkur ishning maqsadi tibbiyot oliygohi talabalarida emotsional kuyish sindromining tarqalishi, asosiy determinantlari, ruhiy salomatlik va ta'lim trayektoriyasiga ta'siri, shuningdek, individual va institutsional darajadagi profilaktika yo'nalishlari bo'yicha zamonaviy ma'lumotlarni tahlil qilishdan iborat bo'ldi. Ish ilmiy adabiyotlarning analitik sharhi shaklida bajarildi. Tahlilga 2021–2025-yillarda chop etilgan, tibbiyot talabalari orasida burnout tarqalishi, o'quv muhiti, psixoemotsional va xulq-atvor omillari hamda profilaktik aralashuvlar samaradorligiga bag'ishlangan manbalar kiritildi. Tahlil natijalari tibbiyot talabalari orasida kuyish sindromi yuqori darajada saqlanib qolayotganini, turli tadqiqotlarda esa uning ko'rsatkichlari baholash usullari, mamlakat, o'qish bosqichi va ta'lim muhiti xususiyatlariga qarab sezilarli farq qilishini ko'rsatdi. Asosiy xavf omillari sifatida surunkali o'quv yuklamasi, noqulay psixologik muhit, akademik qiyinchiliklar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, depressiya va xavotir simptomlari, past motivatsiya hamda barqaror coping strategiyalarining yetishmasligi aniqlangan. Kuyish sindromi hayot sifati, professional empatiya va akademik jalb etilganlikning pasayishi bilan bog'liq bo'lib, ta'limni tark etish niyatini kuchaytirishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, tibbiyot talabalari orasida emotsional kuyish profilaktikasi tizimli yondashuvni talab qiladi va kelajakdagi tibbiy kadrlar ruhiy salomatligini saqlash siyosatining muhim qismi sifatida ko'rilishi lozim.

Kalit so'zlar: emotsional kuyish, tibbiyot talabalari, jamoat salomatligi, ruhiy salomatlik, xavf omillari, profilaktika, tibbiy ta'lim.

BURNOUT SYNDROME AMONG MEDICAL STUDENTS AS A PUBLIC HEALTH ISSUE: PREVALENCE, RISK FACTORS, AND PREVENTIVE STRATEGIES

Madinabonu Abdusamatova Abdusaid kizi – 3rd year student



of the Faculty of Medicine, EMU University (Tashkent, Uzbekistan)

ORCID ID 0009-0001-6603-3038

madina.abdusamatova@icloud.com

Abstract: *Burnout syndrome among medical students is increasingly viewed not only as an individual psychological issue but also as a relevant public health concern. Although ICD-11 conceptualizes burnout as a phenomenon related to the occupational context, medical education research widely uses the closely related construct of student burnout, characterized by chronic exhaustion, cynicism toward studies, and reduced academic efficacy. The aim of this paper was to analyze current evidence on the prevalence of burnout among medical students, its major determinants, consequences for mental health and educational trajectories, and possible preventive strategies at both individual and institutional levels. The study was conducted as an analytical literature review. Publications from 2021 to 2025 addressing burnout prevalence, learning environment, psycho-emotional and behavioral correlates, and preventive interventions in medical students were included. The review shows that burnout remains highly prevalent among medical students, while estimates vary substantially depending on the assessment tool, country, study phase, and educational context. The most significant risk factors include chronic academic overload, adverse psychological climate, academic difficulties, insufficient social support, symptoms of depression and anxiety, low motivation, and a lack of stable coping strategies. Burnout is associated with poorer quality of life, lower professional empathy, reduced academic engagement, and stronger intention to leave medical school. It is concluded that prevention of burnout among medical students requires a systemic approach and should be considered part of a broader policy aimed at protecting the mental health of the future healthcare workforce.*

Keywords: *burnout, medical students, public health, mental health, risk factors, prevention, medical education.*

Введение: Синдром эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов в настоящее время всё чаще рассматривается в логике



общественного здоровья, поскольку он затрагивает не только психологическое состояние конкретного обучающегося, но и устойчивость подготовки будущих врачей, качество образовательного процесса, профессиональную социализацию и в перспективе — кадровый потенциал системы здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения относит burnout в МКБ-11 к феноменам, возникающим вследствие хронического стресса, который не удалось эффективно преодолеть; при этом классическое определение привязано к профессиональному контексту. Однако в медицинском образовании данная концепция получила адаптацию в виде student burnout, что позволило изучать её применительно к учебной среде и академическим требованиям [1, 2]. Актуальность проблемы определяется высокой частотой психоэмоциональных нарушений у студентов-медиков. По данным обзора систематических обзоров, среди медицинских студентов burnout встречается в очень широком диапазоне, а его показатели сосуществуют с высокой распространённостью тревоги, депрессии и стресса. Систематический обзор и метаанализ 42 исследований с участием 26 824 студентов показал pooled prevalence выгорания на уровне 37,23%, при выраженной межстрановой и методологической неоднородности. Более поздний систематический обзор также продемонстрировал значительный разброс распространённости — от 5,6 до 88%, что подчёркивает как реальную масштабность проблемы, так и зависимость результатов от инструмента измерения и контекста исследования [2–4]. Для студентов медицинских вузов риск выгорания усиливается спецификой самой образовательной траектории: высокой учебной нагрузкой, постоянной оценочностью, конкуренцией, эмоционально тяжёлым соприкосновением с болезнью и страданием, нехваткой сна, а также необходимостью раннего профессионального самоопределения. В современных работах показано, что существенную роль играют не только индивидуальные психологические особенности, но и характеристики учебной среды, включая эмоциональный климат, взаимодействие с преподавателями, опыт унижения или несправедливого



обращения, академические трудности, социальную изоляцию и финансовое напряжение [5–11]. В связи с этим изучение эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов представляет интерес не только для психологии образования, но и для профилактической медицины, организации здравоохранения и политики охраны психического здоровья молодёжи. Такой подход особенно важен в контексте подготовки устойчивых, профессионально сохранных и психически здоровых медицинских кадров [2, 6, 12, 13]. С общественно-здравоохранительной точки зрения эмоциональное выгорание у студентов медицинских вузов важно рассматривать как ранний маркер неблагополучия будущих медицинских кадров, способный в перспективе влиять на устойчивость профессионального ресурса системы здравоохранения.

Цель исследования: Проанализировать современные представления о синдроме эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов как проблеме общественного здоровья, обобщить данные о его распространённости, ключевых факторах риска, последствиях для психического здоровья и образовательной траектории, а также оценить наиболее перспективные направления профилактики на индивидуальном и институциональном уровнях.

Материалы и методы исследования: Настоящая работа выполнена как аналитический обзор литературы. При подготовке статьи были учтены требования журнала к структуре, объёму аннотации, нумерации источников в порядке упоминания и доле современных публикаций. В анализ включались преимущественно рецензируемые статьи 2021–2025 гг., а также один официальный международный документ, необходимый для корректного определения burnout [1–13]. Поиск публикаций осуществлялся по ключевым словам на русском и английском языках: «эмоциональное выгорание», «студенты медицинских вузов», «medical students burnout», «student burnout», «public health», «risk factors», «interventions», «mindfulness», «learning environment». В корпус анализа были включены систематические обзоры,



метаанализы, когортные и поперечные исследования, посвящённые распространённости burnout, его предикторам, психосоциальным последствиям и профилактическим вмешательствам среди студентов медицинских вузов [2–13]. Критериями включения являлись: прямое соответствие теме медицинского студенческого burnout; использование валидизированных инструментов оценки выгорания; наличие данных о факторах риска, последствиях или профилактике; научная рецензируемость источника. Исключались работы, посвящённые исключительно врачам, ординаторам или другим профессиональным группам без отдельного анализа студентов-медиков. Синтез данных проводился качественным сравнительным методом, без формального метаанализа, поскольку включённые исследования существенно различались по дизайну, выборкам и шкалам оценки. Этическое одобрение не требовалось, так как исследование имело обзорный характер и не включало собственных респондентов.

Результаты: Анализ современной литературы показывает, что эмоциональное выгорание у студентов медицинских вузов является распространённым и клинически значимым феноменом. Несмотря на различия в используемых определениях и шкалах, большинство работ подтверждает, что burnout среди студентов-медиков встречается существенно чаще, чем можно было бы ожидать для обычного учебного стресса. По данным метаанализа Н. Almutairi и соавт., pooled prevalence burnout составила 37,23%; при этом частота эмоционального истощения достигала 38,08%, деперсонализации — 35,07%. В систематическом обзоре М. Di Vincenzo и соавт. распространённость варьировала от 5,6 до 88%, а наиболее часто используемыми инструментами оставались Maslach Burnout Inventory и его адаптированные версии для студентов [3, 4]. Важнейшей особенностью burnout у студентов медицинских вузов является его многофакторность. В поперечном исследовании I. Пис и соавт. у студентов были выявлены модифицируемые факторы высокого риска, включая курение и употребление седативных препаратов; отдельно подчёркивалась значимость поведенческих



и учебных характеристик. Когортное исследование L.N. Dyrbye и соавт. показало, что неблагоприятный учебный климат и опыт mistreatment ассоциированы с более высокими уровнями истощения и disengagement, а также с карьерным сожалением. Эти данные указывают на то, что выгорание у студентов обусловлено не только личной уязвимостью, но и структурой самой образовательной среды [5, 6]. Наряду с этим значительную роль играют психоэмоциональные и мотивационные переменные. В исследовании Н. Kiss и соавт. было показано, что депрессия, тревога и amotivation тесно связаны с эмоциональным истощением и цинизмом, тогда как внутренняя мотивация обладает защитным эффектом. В работе J. Shaw и соавт. продемонстрировано, что симптомы burnout и депрессии у студентов первого курса остаются выраженными на протяжении учебного года и не демонстрируют значимого снижения даже после периодов академического перерыва. Это позволяет предположить, что выгорание у студентов-медиков нередко имеет не ситуативный, а устойчивый характер [9, 10]. Последствия burnout выходят далеко за пределы субъективного чувства усталости. Установлено, что более высокий уровень эмоционального истощения и цинизма ассоциирован со снижением академической вовлечённости и усилением намерения прекратить обучение; при этом academic engagement может частично ослаблять негативное влияние burnout на dropout intention. Также показано, что более высокая когнитивная эмпатия связана с меньшим уровнем выгорания и лучшим показателем personal accomplishment. В исследовании Z. Akiki и соавт. burnout сочетался со снижением качества жизни, а социальная изоляция, финансовые трудности и сопутствующие симптомы тревоги/депрессии ухудшали показатели как burnout, так и QoL [7, 8, 11].

Обсуждение: Полученные данные позволяют рассматривать эмоциональное выгорание у студентов медицинских вузов как проблему общественного здоровья по нескольким причинам. Во-первых, речь идёт о массовом явлении, затрагивающем значительную долю будущих медицинских работников ещё на этапе обучения. Во-вторых, burnout тесно связан с другими



распространёнными психическими нарушениями — тревогой, депрессией, стрессом и снижением качества жизни. В-третьих, последствия выгорания проявляются не только на уровне индивидуального благополучия, но и на уровне образовательных исходов: снижения мотивации, ухудшения профессиональной эмпатии, роста карьерного сомнения и намерения прервать обучение [2–4, 7–11]. С общественно-здравоохранительной точки зрения особенно важно, что значительная часть факторов риска потенциально модифицируема. Если часть уязвимости определяется личностными особенностями или текущим психическим состоянием, то другая часть связана с организацией образовательного процесса: академической перегрузкой, системой оценивания, эмоциональным климатом, доступностью психологической помощи, характером взаимоотношений со сверстниками и преподавателями. Следовательно, эффективная профилактика не может ограничиваться рекомендациями «лучше отдохнуть» или «быть устойчивее»; она требует институциональных изменений и политики поддержки студентов [5, 6, 9, 11, 12]. Современные данные об интервенциях показывают, что наибольший интерес вызывают *mindfulness-based interventions*, программы психологической поддержки и изменения учебной среды. Обзор систематических обзоров А. Bennett-Weston и соавт. показал, что индивидуальные вмешательства, включая *mindfulness* и *mental health programmes*, а также некоторые *curricular-level interventions*, например *pass/fail grading*, могут улучшать благополучие студентов, хотя общая доказательная база пока остаётся ограниченной по качеству. Метаанализ Z. Wang и соавт. подтвердил, что *mindfulness-based interventions* ассоциированы со статистически значимым снижением общего *burnout* и эмоционального истощения у студентов медицинских вузов, а также с улучшением *academic efficacy* [12, 13]. Следовательно, наиболее оправданным представляется многоуровневый подход, объединяющий ранний скрининг психологического неблагополучия, снижение токсичности учебной среды, усиление доступности консультативной помощи, развитие наставничества и программ поддержки, а



также внедрение доказательных практик психоэмоциональной саморегуляции. Для медицинских вузов это означает переход от эпизодических мер к системной стратегии профилактики burnout как части охраны психического здоровья студенческой популяции.

Заключение: Синдром эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов представляет собой значимую проблему общественного здоровья, поскольку затрагивает психическое благополучие, академическую устойчивость и профессиональное становление будущих врачей [2–4]. Современные исследования показывают, что burnout у студентов-медиков имеет высокую распространённость и формируется под влиянием комплекса учебных, психологических и социальных факторов [3–6, 9–11]. Ключевыми детерминантами выгорания выступают хроническая учебная перегрузка, неблагоприятный климат образовательной среды, недостаток социальной поддержки, академические трудности, тревожно-депрессивная симптоматика, снижение внутренней мотивации и дефицит устойчивых копинг-стратегий. При этом protective factors — академическая вовлечённость, поддерживающая учебная среда, более высокая эмпатия и программы профилактики, направленные на развитие осознанности и доступ психолого-педагогической помощи [6–8, 12, 13]. Таким образом, профилактика эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов должна рассматриваться не как частная задача психологического сопровождения, а как элемент политики сохранения психического здоровья и профессионального ресурса будущих медицинских кадров. Наиболее перспективным является системный подход, сочетающий организационные реформы учебной среды, раннее выявление групп риска и внедрение доказательных программ поддержки студенческого благополучия.

Конфликт интересов: Отсутствует

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”. Geneva: WHO; 2019.



2. Aljuwaiser S, Brazzelli M, Arain I, Poobalan A. Common mental health problems in medical students and junior doctors - an overview of systematic reviews. *J Ment Health*. 2024;33(6):779-815. doi:10.1080/09638237.2023.2278095.
3. Almutairi H, Alsubaiei A, Abduljawad S, et al. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Soc Psychiatry*. 2022;68(6):1157-1170. doi:10.1177/00207640221106691.
4. Di Vincenzo M, Arsenio E, Della Rocca B, et al. Is There a Burnout Epidemic among Medical Students? Results from a Systematic Review. *Medicina (Kaunas)*. 2024;60(4):575. doi:10.3390/medicina60040575.
5. Ilic I, Zivanovic Macuzic I, Ilic M. High risk of burnout syndrome and associated factors in medical students: A cross-sectional analytical study. *PLoS One*. 2024;19(5):e0304515. doi:10.1371/journal.pone.0304515.
6. Dyrbye LN, Satele D, West CP. Association of Characteristics of the Learning Environment and US Medical Student Burnout, Empathy, and Career Regret. *JAMA Netw Open*. 2021;4(8):e2119110. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.19110.
7. Calcatin S, Sinval J, Neto LL, Marôco J, Gonçalves Ferreira A, Oliveira P. Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. *BMC Med Educ*. 2022;22(1):83. doi:10.1186/s12909-021-03094-9.
8. Cairns P, Isham AE, Zachariae R. The association between empathy and burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Med Educ*. 2024;24(1):640. doi:10.1186/s12909-024-05625-6.
9. Kiss H, Pikó BF. Risk and protective factors of student burnout among medical students: a multivariate analysis. *BMC Med Educ*. 2025;25(1):386. doi:10.1186/s12909-025-06956-8.
10. Shaw J, Lai C, Bota P, Wright D. Burnout and depression in first-year medical students across the academic year in the United States. *Discov Ment Health*. 2025;5(1):45. doi:10.1007/s44192-025-00175-9.
11. Akiki Z, Karam VY, Salame W, et al. Burnout and quality of life among medical students in a conflict affected-region: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*. 2025;25(1):1337. doi:10.1186/s12909-025-07942-w.



12. Bennett-Weston A, Keshtkar L, Jones M, et al. Interventions to promote medical student well-being: an overview of systematic reviews. *BMJ Open*. 2024;14(5): e082910. doi:10.1136/bmjopen-2023-082910.
13. Wang Z, Liu M, Bai J, et al. The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2024;24(1):1414. doi:10.1186/s12889-024-18938-4.