

УДК 378.145 (Планирование занятий (продолжительность учебы, расписание занятий, количество учащихся и т.д.)

НОВЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ВОПРОСАХ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

© 2023 О.А. Свидерский¹, С.А. Грязнов², Н.С. Грязнов¹

Свидерский Олег Алексеевич, доктор медицинских наук, профессор

E-mail: oleg.sviderskiy@yandex.ru

*Грязнов Сергей Александрович, кандидат педагогических наук, доцент,
декан факультета внебюджетной подготовки*

E-mail: sagryaznov@yandex.ru

Грязнов Николай Сергеевич, студент 1 курса института экономики и управления

E-mail: nsgrjasnow@gmail.com

¹Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева

²Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 29.11.2022

Статья посвящена исследованию развития синдрома эмоционального выгорания у студентов технического вуза. Раскрыто содержание понятия «синдром эмоционального выгорания», проведен теоретический анализ данного феномена, проанализированы причины возникновения в студенческой среде. В работе показано, что негативные факторы в виде неоптимальных условий обучения, которые имеют место в организации учебного процесса, оказывают губительное влияние на состояние психического здоровья, вызывают снижение уровня стресс-резистентности у обучающихся, что вызывает у них формирование синдрома эмоционального выгорания. Авторы изучили зависимость развития синдрома эмоционального состояния от психологического профиля студентов. Предложено, в зависимости от полученных результатов в ходе тестирования по опроснику многофакторного личностного опросника 16PF, относить студентов к «отрицательному» или «положительному» полюсу. На основании полученных результатов тестирования и проведенного корреляционного анализа были сформулированы «психологические портреты» студентов института двигателей и энергетических установок Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, которые имеют склонность или, наоборот, устойчивость к развитию синдрома эмоционального выгорания. В целях предупреждения развития феномена эмоционального выгорания предложены пути и методы выявления ранних признаков и профилактики его развития у студентов.

Ключевые слова: эмоциональное и психическое выгорание, резистенция, деперсонализация, ценностно-смысловая сфера личности, редуцирование персональных достижений, стрессорные факторы, психоэмоциональное истощение, личное отдаление, психодиагностическое обследование

DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-89-25-35

Введение. В последние годы внимание исследователей привлекают проблемы довольно широкого распространения синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) среди студенческой молодежи.

СЭВ у студентов представляет собой сложный феномен, в развитии которого наибольшее значение имеют личностные акцентуации, психофизиологические особенности, ролевой и организационный факторы [5]; его развитию содействует отсутствие соответствующего поощрения обучающихся за достигнутые успехи в

учебе [10], бытовые стрессовые ситуации [9], рабочие стрессорные нагрузки [8].

История вопроса. Под синдромом эмоционального выгорания (в зарубежной литературе принято определение «burnout») понимают реакцию организма человека, которая возникает в результате постоянного влияния профессиональных стрессогенных факторов, имеющих среднюю интенсивность. Представляет собой длительный процесс, состоящий в постепенной утрате физической, когнитивной, эмоциональной энергии и проявляющийся в виде целого

ряда определенных симптомов – снижения умственной работоспособности, быстрого развития физической усталости, эмоционального истощения, снижения удовлетворенности от выполняемой работы, отстраненности от страданий окружающих и т.п. В научной литературе как синонимы «синдрома эмоционального выгорания» также применяют понятия «синдром психического выгорания» и «профессиональное выгорание». Однако, независимо от применяемой терминологии, этот феномен всегда рассматривается в контексте деформации личности, происходящей от длительного воздействия стрессов, связанных с профессиональной деятельностью человека.

СЭВ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами [1, 8].

С точки зрения психологии СЭВ – это защитная ответная реакция организма человека на воздействие стрессорных факторов, которая возникает при межличностном взаимодействии и выступает в качестве одного из механизмов психологической защиты от психотравмирующих факторов. В результате развития СЭВ у человека полностью или частично исключается эмоциональная сфера.

Межличностные взаимодействия лежат в основе множества факторов, под воздействием которых возникает и прогрессирует синдром эмоционального выгорания. Эмоциональная и (или) когнитивная напряженность является отличительной чертой этих взаимодействий. Следует отметить, что стрессорные факторы имеют незначительную интенсивность воздействия на человека и носят продолжительный характер.

Изучение данного феномена в психологии началось с 1974 г. Впервые его описал американский психиатр Н. Freudenberger, который предложил использовать термин «эмоциональное сгорание». В ходе наблюдений за врачами

им было установлено, что в силу профессиональной необходимости длительное общение с высокой интенсивностью и эмоциональной напряженностью с пациентами приводит к развитию у здоровых людей защитной реакции, позволяющей им не воспринимать и не реагировать на страдания больных [3].

Социальный психолог К. Maslach определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам (пациентам), подчеркивая, что выгорание представляет собой эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса [6, 7].

Некоторые авторы рассматривают СЭВ как один из защитных механизмов организма человека на психотравмирующие воздействия, исходящие от окружающей их обстановки. Он проявляется в виде стереотипного эмоционального и профессионального поведения [2].

Целью исследования стал поиск корреляционных связей между факторами психологического портрета личности, получаемого по результатам тестирования на основе опросника Кеттелла и степени развития синдрома эмоционального выгорания у студентов четвертого курса технического вуза.

Методы исследования. Первый этап исследования проводился с использованием облачного сервиса Google-формы. Тестирование каждого респондента включало в себя определение личностных характеристик и степень выраженности его эмоционального выгорания. Эмпирическое исследование проводилось в течение одной экспериментальной сессии.

Опросник в Google-форме включал в себя набор психодиагностических методик:

1. Индивидуально-психологические особенности личности исследовались при помощи многофакторного личностного опросника 16PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF) [4]. Согласно теории личности, разработанной Raymond Cattell, каждый человек обладает набором характерных независимых черт, имеющих определенную степень проявления. Предложенный автором опросник позволяет дать количественную оценку степени выраженности этих черт.

Кроме первоначальных 16 факторов, выделяют четыре фактора второго порядка: тревожность, интроверсия-экстраверсия, чувствительность, конформность, которые рассчитываются по специальным формулам. «Психологический портрет» или так называемый «профиль личности» строится на основании полученных результатов по всем 20 факторам.

2. Наличие и выраженность эмоционального выгорания изучали по методике А.А. Рукавишникова. В зависимости от содержания полученных ответов на вопросы респонденты получали баллы по компонентам: «психоэмоциональное истощение» (ПИ), «личностное отдаление» (ЛО), «профессиональная мотивация» (ПМ) [3, с. 36].

При первичной обработке результатов, полученных в ходе психологического тестирования по каждой методике у всех испытуемых, производился подсчет изучаемых показателей. На основании результатов, полученных в ходе проведения психодиагностических методик, формировалась развернутая база данных. В дальнейшем статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием стандартного пакета программ SPSS for Windows, версия 11.0.

При проведении статистической обработки результатов использовались стандартные статистические методы, которые отвечали поставленным в ходе исследования задачам:

1. Для количественной оценки характеристик групповых тенденций изучаемых показателей использовали t-критерий Стьюдента

2. Для установления наличия, характера и степени выраженности связей между различными показателями применяли коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования. Для того чтобы сформировать «среднестатистические» психологические портреты в «отрицательном» и «положительном» полюсах по каждому из 20-факторов, полученные в ходе проведенного тестирования (опросник Кеттелла) значения были распределены по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов между двумя группами. В первую группу включались значения, соответствующие значениям шкалы от 1 до 5,4. Этой группе присваивался знак «-» и они относились к «отрицательному» полюсу. Соответственно, во вторую группу включались значения (от 5,5 до 10), присваивался знак «+» и их относили к «положительному» полюсу. Затем производился расчет среднего показателя и его среднеквадратической ошибки каждого фактора (таблица 1).

Таб. 1. Сравнительная характеристика средних показателей факторов опросника Кеттелла среди студентов, отнесенных к «положительному» и «отрицательному» полюсам (Comparative characteristics of the average indicators of the factors of the Cattell questionnaire among students classified as "positive" and "negative" poles)

Фактор	«положительный» полюс		«отрицательный» полюс		t-критерий Стьюдента
	$X \pm x$	n	$X \pm x$	n	
Фактор А	6.3 ± 0.5	7	3.2 ± 1.4	47	11,14
Фактор В	6.7 ± 0.8	32	4.1 ± 1.2	22	8,89
Фактор С	7.4 ± 1.1	36	4.2 ± 1.1	18	10,08
Фактор Е	7.1 ± 1.0	41	4.5 ± 1.0	13	8,17
Фактор F	7,2 ± 1.4	32	3.6 ± 1.4	22	9,28
Фактор G	7.1 ± 0.8	17	4.6 ± 0.6	37	11,49
Фактор H	7.3 ± 1.3	38	3.9 ± 1.2	16	9,27
Фактор I	7.2 ± 1.3	29	4.0 ± 0.8	25	11,05
5Фактор L	6.7 ± 0.9	26	3.8 ± 1.1	28	10,63
Фактор M	6.9 ± 1.1	29	3.9 ± 1.4	25	8,66
Фактор N	7.2 ± 1.0	29	4.5 ± 0.9	25	10,44
Фактор O	7.9 ± 1.5	37	3.9 ± 1.1	17	11,01
Фактор Q1	6.9 ± 0.9	34	4.7 ± 0.5	20	11,54
Фактор Q2	6.9 ± 1.2	22	3.8 ± 1.3	32	9,01
Фактор Q3	6.7 ± 0.9	33	3.9 ± 1.1	21	9,77

Фактор Q4	7.5 ± 1.2	33	4.3 ± 0.9	21	11,16
Фактор F1	6.9 ± 1.2	33	3.5 ± 1.1	20	10,54
Фактор F2	7.3 ± 1.4	35	3.5 ± 1.6	19	8,70
Фактор F3	7.1 ± 1.2	45	4.3 ± 0.8	9	8,72
Фактор F4	7.1 ± 1.2	42	4.5 ± 0.6	12	10,25

Анализ представленных результатов показывает наличие статистически значимых различий ($P < 0.01$) между средними значениями всех изучаемых факторов, используемыми для построения психологического портрета личности, «отрицательного» и «положительного» полюсов, что позволяет нам провести изучение зависимостей проявления компонент опросника Рукавишникова, характеризующих виды эмоционального выгорания.

Необходимо отметить, что при проведении анализа полученных результатов для построе-

ния «психологического профиля личности» студента в «отрицательном» и «положительном» полюсах учитывались только положительные показатели средней (0.25-0.49) и высокой (0.50-0.74) корреляции.

Полученные результаты корреляции значений факторов опросника Кеттелла психологического портрета «отрицательного» полюса с компонентами опросника «Симптом выгорания» А.А. Рукавишникова представлены в таблице 2.

Таб. 2. Показатели корреляции факторов опросника Кеттелла показателей факторов, отнесенных к «отрицательному» полюсу, с компонентами опросника «Симптом выгорания» (Indices of the correlation of the factors of the Cattell questionnaire of the indicators of factors referred to the "negative" pole, with the components of the "Burnout Symptom" questionnaire)

	Профессиональная мотивация	Психоземональное истощение	Личное отдаление
Фактор А	0.13	0,05	0,06
Фактор В	0.20	0,09	0,27
Фактор С	0.15	-0,57	-0,44
Фактор Е	0.29	-0,34	-0,47
Фактор F	0.14	0,13	0,04
Фактор G	0.05	-0,09	-0,21
Фактор H	-0.06	-0,16	-0,19
Фактор I	-0.20	0,13	0,1
Фактор L	-0.23	-0,24	-0,19
Фактор M	-0.26	-0,3	-0,27
Фактор N	-0.29	-0,32	-0,27
Фактор O	0.35	-0,08	0,16
Фактор Q1	-0.34	-0,22	0,05
Фактор Q2	-0.15	0,11	0,09
Фактор Q3	-0.10	-0,03	0,11
Фактор Q4	0.03	0,18	0,41
Фактор F1	-0.26	0,04	0,32
Фактор F2	-0.04	-0,14	-0,25
Фактор F3	0.43	-0,19	-0,34
Фактор F4	-0.42	-0,17	-0,38

Проводя анализ полученных результатов среди студентов, отнесенных к «отрицательному» полюсу мы можем констатировать, что

для компоненты «профессиональная мотивация» умеренная сила положительной корреляционной связи регистрируется для факторов Е

(0.29), О (0.35), F3 (0.43) и отрицательной – для факторов Q1 (-0.34) и F4 (-0.42). Таким образом, наибольшая корреляция установлена для первичных факторов: подчиненность-доминантность (Е), спокойствие-тревожность (О), консерватизм-радикализм (Q1) и вторичных факторов – чувствительность (F3), конформность (F4).

Для компоненты «психоэмоциональное истощение» положительная корреляция не была зафиксирована ни у одного из изучаемых факторов, а отрицательная корреляция умеренной силы регистрируется для факторов С (-0,57), Е (-0.34), N (-0.32). Таким образом, наибольшая корреляция установлена для первичных факторов: эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность (С), подчиненность-доминантность (Е), прямолинейность-дипломатичность (N).

Для компоненты «личное отдаление» положительная корреляционная связь установлена для факторов Q4 (0,41), F1 (0,32), и отрицательная – для факторов С (-0,44), Е (-0,47), М (-0,27), N (-0,27), F2 (-0,25), F3 (-0.34), F4 (-0,38). В обоих случаях степень выраженности корреляции имело умеренную силу. Таким образом, наибольшая корреляция установлена для пер-

вичных факторов: расслабленность-напряженность (Q4), эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность (С), подчиненность-доминантность (Е), практичность-мечтательность (М), прямолинейность-дипломатичность (N) и вторичных факторов – тревога (F1), экставерсия-интроверсия (F2), чувствительность (F3), конформность (F4).

Для индекса «психическое выгорание» были получены умеренной силы положительные корреляции для фактора Q4 (0.30), и отрицательной – для факторов С (-0.54), Е (-0.42), М (-0.30), N (-0.31), F3 (-0.26), F4 (-0,29). Полученные результаты для индекса «психическое выгорание» хорошо согласуются с данными, полученными для компонент «психоэмоциональное истощение» и «личное отдаление». Это объясняется тем, что рассматриваемый индекс находится расчетным методом посредством сложения последних двух компонент.

Полученные результаты корреляции значимых факторов опросника Кеттелла психологического портрета «положительного» полюса с компонентами опросника «Симптом выгорания» А.А. Рукавишникова представлены в таблице 3.

Таб. 3. Показатели корреляции факторов опросника Кеттелла показателей факторов, отнесенных к «положительному» полюсу, с компонентами опросника «Симптом выгорания» А.А. Рукавишникова (Indices of the correlation of the factors of the Cattell questionnaire of the indicators of factors referred to the "positive" pole, with the components of the "Burnout Symptom" questionnaire A.A. Rukavishnikovs)

	Профессиональная мотивация	Психоэмоциональное истощение	Личное отдаление
Фактор А	0.15	-0,30	-0.27
Фактор В	-0.10	-0,36	-0.38
Фактор С	0.09	-0,06	-0.04
Фактор Е	0.01	0,33	0.31
Фактор F	0.20	0,08	0.11
Фактор G	0.22	-0,23	-0.12
Фактор H	0.37	0,04	0.04
Фактор I	0.01	0,19	0.33
Фактор L	0.31	0,19	0.08
Фактор M	-0.05	-0,32	-0.32
Фактор N	-0.10	0,11	0.09
Фактор O	-0.04	0,22	0.12
Фактор Q1	-0.02	0,13	0.31
Фактор Q2	-0.30	-0,18	-0.06
Фактор Q3	0.20	-0,18	-0.18
Фактор Q4	0.10	0,48	0.33
Фактор F1	0.03	0,48	0,40
Фактор F2	0.22	-0,05	-0.10

Фактор F3	0.25	-0,06	-0.01
Фактор F4	-0.19	0,05	0.16

Проводя анализ полученных результатов среди студентов, отнесенных к «положительному» полюсу, мы можем констатировать, что для компоненты «профессиональная мотивация» умеренная сила положительной корреляционной связи регистрируется для факторов Н (0.37), L (0.31), F3 (0.25) и отрицательной – для фактора Q2 (-0.30). Таким образом, наибольшая корреляция установлена для первичных факторов: робость-смелость (Н), доверчивость-подозрительность (L), конформизм-нонконформизм (Q2) и вторичного фактора – чувствительность (F3).

Для компоненты «психоэмоциональное истощение» положительная корреляция умеренной силы регистрируется для факторов E (0.33), Q4 (0.48), F1 (0.48) и отрицательной – для факторов А (-0,30), В (-0.36), М (-0.32). Таким образом, наибольшая корреляция установлена для первичных факторов: замкнутость-общительность (А), интеллект (В), подчиненность – доминантность (Е), практичность – мечтательность (М), прямолинейность – дипломатичность (N), расслабленность – напряженность (Q₄) и вторичного фактора – тревога (F1).

Для компоненты «личное отдаление» положительная корреляционная связь установлена для факторов E (0.31), I (0.33), Q4 (0.33), F1 (0.40) и отрицательная – для факторов А (-0.27), В (-0.38), М (-0.32). В обоих случаях степень выраженности корреляции имело умеренную силу. Таким образом, наибольшая корреляция установлена для первичных факторов: «подчинен-

ность – доминантность» (Е), «жесткость – чувствительность» (I), «расслабленность – напряженность» (Q₄), «замкнутость – общительность» (А), интеллект (В), «практичность – мечтательность» (М) и вторичного фактора – тревога (F1).

Для индекса «психическое выгорание» были получены умеренной силы положительные корреляции для факторов E (0.33), I (0.26), Q₄ (0.43), F1 (0.46) и отрицательной – для факторов А (-0.29), В (-0.39), М (-0.33). Полученные результаты для индекса «психическое выгорание» хорошо согласуются с данными, полученными для компонент «психоэмоциональное истощение» и «личное отдаление». Это объясняется тем, что рассматриваемый индекс находится расчетным методом посредством сложения последних двух компонент.

С целью наглядности и оптимизации выбора наиболее значимых сочетаний факторов представим полученные результаты в виде уравнений регрессии:

– компонента «профессиональная мотивация» = 0.37 Н + 0.31 L + 0.25 F3 – 0.30 Q2;

– компонента «психоэмоциональное истощение» = 0.33 E + 0.48 Q₄ + 0.48 F1 – 0,30 А – 0.36 В – 0.32 М;

– компонента «личное отдаление» = 0.31 E + 0.33 I + 0.33 Q₄ + 0.40 F1 – 0.27 А – 0.38 В – 0.32 М.

Психологический профиль студента, отнесенного по величине показателей к «положительному» полюсу и рассчитанный по коэффициентам корреляции для всех факторов, в компилированном виде представлен на диаграмме 1.

Диаграмма 1. Психологический профиль студента "положительного" профиля (Psychological profile of a student with a "positive" profile)



После проведенного анализа можно описать психологический портрет студента технического вуза, который имеет склонность к развитию синдрома эмоционального выгорания.

Психологический портрет характеризуется:

– по фактору Н: проявлением качеств лидера, активностью, предприимчивостью, смелостью, наличием эмоциональных интересов, готовностью рисковать и сотрудничать даже с незнакомыми людьми, не заботясь при этом об обстоятельствах совместной деятельности, способностью самостоятельно принимать нестандартные решения, склонностью к авантюрам;

– по фактору L: осмотричностью, эгоцентричностью, раздражительностью, автономностью, осторожным отношением к людям, склонен ревновать, стремится переложить ответственность за совершенные ошибки на окружающих, самостоятельностью и независимостью в поведении в обществе;

– по фактору F3: предприимчивостью, решительностью и гибкостью в поведении, склонностью не замечать актуальных аспектов, сосредоточивая направление своего поведения на очевидное событие, возникающие трудности вызывают быструю ответную реакцию без достаточно полной оценки сложившейся ситуации;

– по фактору E: настойчивостью, независимостью, самостоятельностью, своенравием, упрямством, напористостью, иногда агрессивностью, конфликтностью, отказом от признания руководства своими действиями, склонностью к авторитаризму, желанием восхищаться окружающим, бунтарством;

– по фактору F1: высоким уровнем тревожного состояния, которое может быть обусловлено как невротической компонентой, так и сложившейся ситуацией; неприспособленностью к окружающей обстановке, т.к. недовольство человека проявляется в такой степени, которая не позволяет ему выполнять требования и, соответственно, достичь желаемого результата; очень высокий уровень тревоги, обычно нарушает производительность труда и приводит к различным расстройствам соматического характера;

– по фактору I: впечатлительностью, богатством переживаний эмоционального характера, чувствительностью, склонностью к романтизму, развитыми эстетическими интересами, художественным восприятием окружающего

мира, утонченной эмоциональностью, артистичностью, женственностью, склонностью к осознанному сопереживанию текущего эмоционального состояния другого человека, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей;

– по фактору Q4: энергичностью, собранностью, напряженностью, фрустрированностью, повышенной мотивацией, возбужденностью, раздражительностью, беспокойством.

Следует отметить, что приведенные психологические признаки, способствующие развитию СЭВ у студентов, по факторам (E), (F1) и (Q4) отмечалось как в компоненте «психоэмоциональное истощение», так и «личное отдаление».

Напротив, студенты, психологический портрет которых характеризуется следующими чертами, имеют определенную устойчивость к развитию у них синдрома эмоционального выгорания:

– по фактору Q2: находчивостью, независимостью, ориентированностью в своих действиях исходя из лично принятого решения, самостоятельностью, стремлением обладать собственным мнением, склонностью противопоставлять себя коллективу и желание быть в нем лидером;

– по фактору A: естественностью поведения, общительностью, открытостью и непринужденностью в общении, приспособляемостью к окружающей обстановке, легкостью в установлении непосредственных, межличностных контактов, вниманием к людям и готовностью к совместной с ними работе и сотрудничеству, активностью при устранении возникших конфликтов в группе, готовностью идти на поводу у коллег;

– по фактору B: оперативностью и сообразительностью при принятии управленческих решений, развитым абстрактным мышлением, быстрой обучаемостью, обладает достаточно высоким уровнем общей культуры, особенно вербальной;

– по фактору M: мечтательностью, обладанием богатого воображения, все целостно поглощения своими идеями и внутренними иллюзиями, легкостью отказа от практических суждений, умением оперировать абстрактными понятиями, ориентированностью на свой внутренний мир [по фактору (M)].

Следует отметить, что приведенные психологические признаки, которые способствуют

устойчивости к развитию СЭВ у студентов, по факторам (А), (В) и (М) отмечалось в двух компонентах – «психоэмоциональное истощение» и «личное отдаление».

Также представим полученные результаты в виде уравнений регрессии:

– компонента «профессиональная мотивация» = $0.29 E + 0.35 O + 0.43 F3 - 0.34 Q1 - 0.42 F4$;

– компонента «психоэмоциональное истощение» = $-0.57 C - 0.34 E - 0.32 N$;

– компонента «личное отдаление» = $0.41 Q4 + 0.32 F1 - 0.44 C - 0.47 E - 0.27 M - 0.27 N - 0.25 F2 - 0.34 F3 - 0.38 F4$.

Психологический профиль студентов, отнесенных по величине показателей к «положительному» полюсу и рассчитанный по коэффициентам корреляции для всех факторов, в компилированном виде представлен на диаграмме 2.

Диаграмма 2. Психологический профиль студента "отрицательного" профиля
(Psychological profile of a student with a "negative" profile)



После проведенного анализа можно описать психологический портрет студента технического вуза, который имеет склонность к развитию синдрома эмоционального выгорания. Его психологический портрет характеризуется такими качествами как:

– по фактору E: скромностью, застенчивостью, безропотностью, кротостью, услужливостью, почтительностью, мягкостью, уступчивостью, тактичностью, любезностью, зависимостью, готовностью брать вину на себя, экспрессивностью, склонностью легко выходить из равновесия;

– по фактору O: жизнелюбием, оптимизмом, уверенностью в себе и в своих силах, безмятежностью, беспечностью, самонадеянностью, смелостью, хладнокровием, спокойствием, отсутствием раскаяния и чувства вины в результате содеянного;

– по фактору F3: чувствительностью к тонкостям сложившейся обстановки, вероятностью

обладания артистическими наклонностями, мягкостью, по причине высокой экспансивности испытывают затруднения в различных жизненных ситуациях, при возникшей проблеме тратят много времени на размышления до начала действий по ее разрешению, при непреодолимых или трудно преодолимых преградах могут быть недовольными и входить в состояние фрустрации;

– по фактору Q4: низкой мотивацией, излишней удовлетворенностью, апатичностью, спокойствием, невозмутимостью, расслабленностью, вялостью;

– по фактору F1: удовлетворенностью достигнутым и уверенностью в том, что может добиться существенных для него показателей, в трудной ситуации может наблюдаться недостаточная мотивация для ее преодоления, высоким уровнем ситуационной тревожности, неприспособленностью к окружающей обстановке, обусловленной недовольством, проявляющейся в

такой степени, которая не позволяет ему выполнять требования и достигать того, что желает, высокий уровень тревоги снижает производительность труда и вызывает развитие соматических расстройств.

Напротив, студенты в психологическом портрете которых имеются следующие черты, имеют определенную устойчивость к развитию у них синдрома эмоционального выгорания:

– по фактору Q1: консервативностью, сопротивлением переменам, односторонностью умственных интересов, ориентацией на конкретное занятие, постоянством в отношении соблюдения традиций, колебаниями по отношению к новым взглядам и идеям, стремлением к нравочужениям и морализации;

– по фактору F4: пассивностью, зависимостью от коллектива, нуждаемостью в оказании содействия со стороны окружающих и ориентацией своего поведения на лиц, оказывающих такую помощь;

– по фактору С: импульсивностью, эмоциональной изменчивостью, неустойчивостью в настроениях, легко огорчается, переменчив в увлечениях, находится под воздействием эмоций, обладает низкой терпимостью по отношению к фрустрации, раздражительности, утомляемости;

– по фактору E: беззлобностью, податливостью, смиренностью, покорностью, вежливостью, зависимостью, услужливостью, уважительностью, стеснительностью, корректностью, готовностью брать вину на себя, скромностью, экспрессивностью, способностью легко терять состояние душевного равновесия;

– по фактору N: чистосердечностью, простодушием, естественностью, непринужденностью, наивностью, прямолинейностью, некорректностью, эмоциональностью, недисциплинированностью, неумением подвергать анализу мотивы коллеги, отсутствием прозорливости, простотой вкусов, довольствием имеющимся;

– по фактору M: быстротой решения практических задач, неординарностью, ориентацией на внешнюю реальность, сформированным конкретным воображением, практичностью, реалистичностью;

– по фактору F2: склонностью к бездушию, самоудовлетворенности, отсутствием прогресса в межличностных отношениях;

– по фактору F3: по причине высокой эмоциональности испытывают затруднения в общении, проявляют постоянное недовольство к

окружающему, восприимчивы к тонкостям жизненных ситуаций, обладают артистическими наклонностями и мягкостью в поведении, на разрешение проблемы, в случае ее возникновения, потребуется много времени на размышления до принятия решения.

Следует отметить, что приведенные психологические признаки, которые способствуют устойчивости к развитию СЭВ у студентов, по факторам (F4) и (E) отмечалось в двух компонентах – «психоэмоциональное истощение» и «личное отдаление», а по факторам (C) и (N) – в компонентах «психоэмоциональное истощение» и «личное отдаление».

Выводы.

1. Среди студентов, отнесенных к «положительному» полюсу компонента, «профессиональная мотивация» имеет умеренную силу положительной корреляционной связи с факторами H (0.37), L (0.31), F3 (0.25) и отрицательную – для фактора Q2 (-0.30).

2. Для компоненты «психоэмоциональное истощение» положительная корреляция умеренной силы регистрируется для факторов E (0.33), Q4 (0.48), F1 (0.48) и отрицательной – для факторов A (-0.30), B (-0.36), M (-0.32).

3. Для компоненты «личное отдаление» положительная корреляционная связь установлена для факторов E (0.31), I (0.33), Q4 (0.33), F1 (0.40) и отрицательная – для факторов A (-0.27), B (-0.38), M (-0.32).

4. Среди студентов, отнесенных к «отрицательному» полюсу, компонента «профессиональная мотивация» имеет умеренную силу положительной корреляционной связи регистрируется с факторами E (0.29), O (0.35), F3 (0.43) и отрицательная – для факторов Q1 (-0.34) и F4 (-0.42).

5. Для компоненты «психоэмоциональное истощение» положительная корреляция не была зафиксирована ни у одного из изучаемых факторов, а отрицательная корреляция умеренной силы установлена для факторов C (-0.57), E (-0.34), N (-0.32).

6. Для компоненты «личное отдаление» положительная корреляционная связь установлена для факторов Q4 (0.41), F1 (0.32), и отрицательная – для факторов C (-0.44), E (-0.47), M (-0.27), N (-0.27), F2 (-0.25), F3 (-0.34), F4 (-0.38).

7. Для профилактики эмоционального выгорания студентов предлагается внедрение в учебный процесс вуза комплекса профилактических мероприятий:

– ежегодное психодиагностическое обследование в период проведения диспансеризации с целью определения степени выраженности синдрома эмоционального выгорания у студентов и разработка мероприятий психокоррекционного взаимодействия с конкретной личностью;

– организационные мероприятия, направленные на адаптацию студента к новым условиям обучения, оптимизацию учебной нагрузки в течение недели и семестра, поддержание традиций студенческого сообщества, совместное

проведение свободного времени, оказание помощи в решении проблем, возникающих у студентов;

– психологическое сопровождение студентов посредством проведения индивидуальных консультаций, групповых социально-психологических тренингов для совершенствования коммуникативной компетентности и развития эмоциональной устойчивости.

1. Барабанова, М. В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». – 1995. – № 1. – С. 54.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 299 с.
4. Капустина, А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. – СПб., 2001. – С. 55-81.
5. Jacobs, S. R., Dodd, D. K. Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload // Journal of College Student Development. – 2003. – №2. – P. 23-28.
6. Leiter, M. P., Maslach, C. Banishing burnout: six strategies for improving your relationship with work – Jossey-Bass, A Wiley Imprint, 2005. – 193 p.
7. Maslach, C., Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout. In: Journal of Occupational Behavior, 1981. – №2. – P. 26-34.
8. Schaufeli, W. B., Enzmann, D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. – London: Taylor & Francis, 1999.
9. Schaufeli, W. B., Martinex, I. M., Marques, A. Burnout And Engagement In University Students: A Cross-National Study // Journal Of Cross-Cultural Psychology. – 2002. – 33. – No.5. – P. 464-481.
10. Vaez, M. Health and Quality of Life during Years at University. Studies on their Development and Determinants// PhD Thesis. Karolinska Institutet, Department of Public Health Sciences; 2004.

NEW METHODOLOGICAL APPROACHES TO STUDYING THE DEVELOPMENT OF BURNOUT SYNDROME IN UNIVERSITY STUDENTS

© 2023 O.A. Svidersky¹, S.A. Gryaznov², N.S. Gryaznov¹

Oleg A. Svidersky, Doctor of Medical Sciences, Professor

E-mail: oleg.sviderskiy@yandex.ru

Sergey A. Gryaznov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Extrabudgetary Training

E-mail: sagryaznov@yandex.ru

Nikolai S. Gryaznov, 1st year student at the Institute of Economics and Management

E-mail: nsgrjasnow@gmail.com

¹Samara National Research University

²Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service

Samara, Russia

The article is devoted to the study of the development of the syndrome of emotional burnout among students of a technical university. The content of the concept of "burnout syndrome" is revealed, a theoretical analysis of this phenomenon is carried out, and the reasons for its occurrence in the student environment are analyzed. The paper shows that negative factors in the form of suboptimal learning conditions that take place in the organization of the educational process have a detrimental effect on mental health, cause a decrease in the level of stress resistance in students, which causes them to

develop a burnout syndrome. The authors studied the dependence of the development of the emotional state syndrome on the psychological profile of students. It is proposed, depending on the results obtained during testing on the 16PF multifactorial personality questionnaire, to attribute students to the "negative" or "positive" pole. On the basis of the test results obtained and the correlation analysis carried out, "psychological portraits" of students of the Institute of Engines and Power Plants of the Samara National Research University named after Academician S.P. Queen, who have a tendency or, conversely, resistance to the development of burnout syndrome. In order to prevent the development of the phenomenon of emotional burnout, ways and methods for identifying early signs and preventing its development in students are proposed.

Keywords: emotional and mental burnout, resistance, depersonalization, value-semantic sphere of personality, reduction of personal achievements, stress factors, psycho-emotional exhaustion, personal distance, psychodiagnostic examination
DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-89-25-35

1. Barabanova, M. V. Izucheniye psikhologicheskogo sodержaniya sindroma vygoraniya (The study of the psychological content of the burnout syndrome) // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. «Psikhologiya». – 1995. – № 1. – S. 54.
2. Boyko, V. V. Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii (Syndrome of "emotional burnout" in professional communication). – SPb.: Piter, 1999. – 105 s.
3. Vodop'yanova, N. Ye. Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoye posobiye (Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: a practical guide). 3-ye izd., ispr. i dop. – M.: Yurayt, 2017. – 299 s.
4. Kapustina, A. N. Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Kettella (Cattell's multifactorial personality technique). – SPB., 2001. – S. 55-81.
5. Jacobs, S. R., Dodd, D. K. Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload // Journal of College Student Development. – 2003. – №2. – P. 23-28.
6. Leiter, M. P., Maslach, C. Banishing burnout: six strategies for improving your relationship with work – Jossey-Bass, A Wiley Imprint, 2005. – 193 p.
7. Maslach, C., Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout. In: Journal of Occupational Behavior, 1981. – №2. – P. 26-34.
8. Schaufeli, W. B., Enzmann, D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. – London: Taylor & Francis, 1999.
9. Schaufeli, W. B., Martinex, I. M., Marques, A. Burnout And Engagement In University Students: A Cross-National Study // Journal Of Cross-Cultural Psychology. – 2002. – 33. – No.5. – P. 464-481.
10. Vaez, M. Health and Quality of Life during Years at University. Studies on their Development and Determinants// PhD Thesis. Karolinska Institutet, Department of Public Health Sciences; 2004.