

## ВЫЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

*Статья посвящена изучению синдрома выгорания. Проведен обзор исследований синдрома выгорания у представителей различных профессий в отечественной и зарубежной литературе. Анализ исследований, посвященных специфике синдрома выгорания на внутрипрофессиональном и межпрофессиональном уровне, позволяет предположить, что данный феномен является общепрофессиональным, имеет общие проявления для всех видов труда. Синдром выгорания может возникать уже на ранних этапах профессионального становления личности, в частности на этапе профессионального обучения в вузе. Проанализировав исследования, посвященные изучению синдрома выгорания у студентов, отмечено, что они носят разрозненный характер, применяемые методики по выявлению синдрома выгорания у студентов некорректны, поскольку направлены на диагностику лиц, уже имеющих профессиональный стаж, а также направлены на студентов только социомических профессий. В статье представлено исследование, показывающее, что синдрому выгорания подвержены студенты технических профессий. Проведен сравнительный анализ основных характеристик синдрома выгорания у студентов социомических и технических профессий.*

**Ключевые слова:** синдром выгорания, типы профессий, студенты.

**Постановка проблемы.** В конце 20 в. большой интерес исследователей привлек феномен выгорания как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, врачей, священников, юристов и др.). Именно в социомических профессиях был выявлен данный феномен, и интерес исследователей изначально был направлен на изучения лиц профес-

сий данного типа.

В зарубежной литературе С. Maslach, S. Jackson, M. Leiter провели сравнительный анализ основных характеристик выгорания у представителей ряда профессий. Данные относительно уровня выгорания у представителей различных профессий приведены в табл. 1.

Таблица 1.

**Средние значения основных характеристик выгорания у представителей  
разных профессиональных групп (по С. Maslach, S. Jackson, M. Leiter)**

Профессиональная группа	Эмоциональн. истощение	Деперсонализация	Редукция проф. достиж.
Учителя школ	21,25	11,0	33,54
Преподаватели ВУЗов	18,57	5,57	39,17
Социальные работники	21,35	7,46	32,75
Работники медицины (врачи и медсестры)	22,19	7,12	36,53
Работники службы психического здоровья	16,89	5,72	30,87
Другие профессии (юрисконсульты, адвокаты, офицеры полиции, офицеры системы исправительных учреждений, священники)	21,42	8,11	36,43

Из табл. 1 видно, что наиболее склонны к выгоранию представители педагогической сферы, социальные работники и работники медицины (врачи и средний медицинский персонал), что подтверждается и рядом исследований [8]. Наименее подверженными выгоранию оказываются работники служб психического здоровья (психологи, психиатры, психотерапевты, обслуживающий персонал) и преподаватели высших учебных заведений. С другой стороны, группа так называемых других профессий, находясь в середине ряда, является достаточно разнородной по своему составу и включает как достаточно эмоционально насыщенные и стрессогенные виды деятельности (адвокаты, офицеры полиции), так и профессии, имеющие меньшую сферу контактов (библиотекари) [10].

Внутрипрофессиональные различия в выгорании также представляются интересными. Установлено, что уровень обучения и специфика преподаваемой дисциплины дают разную степень выгорания. Например, учителя начальных классов имеют более высокий уровень выгорания, чем их коллеги из старших классов; учителя музыки оказываются более склонными к выгоранию, чем преподаватели математики. Степень выгорания учителей физического воспитания ниже, чем учителей-предметников. Аналогичная картина наблюдается и в медицине, и сфере психического здоровья. Врачи и медсестры испытывают более сильное выгорание по сравнению с обслуживающим персоналом больницы, причем более высокий уровень наблюдается у медицинского персонала онкологических отделений. Срав-

нительный анализ персонала, работающего с психически больными людьми за пределами больниц (например, врачи, занимающиеся частной практикой) и в больницах, показывает, что первая группа работников наиболее подвержены выгоранию [11].

Среди социальных работников наиболее подвержены выгоранию работники общественных агентств по сравнению с их коллегами, имеющими частную практику. Внутрипрофессиональные различия наблюдаются и в среде служителей церкви. Сравнительный анализ склонности к выгоранию среди трех групп священников – приходских священников, монахов и священников, имеющих духовный сан, – показал, что наиболее подвержены влиянию исследуемого феномена представители первой группы.

Анализ сравнения выгорания у представителей разных профессиональных групп показывает, что выгорание обуславливается не отдельными факторами профессии, а целым их комплексом. Поэтому можно предположить, что те спорные вопросы и проблемы, которые возникают при анализе влияния отдельных независимых факторов, могут быть отражением совокупного влияния профессии, ее социального статуса, престижа в обществе и других характеристик.

Наличие выгорания как общепрофессионального феномена подтверждается немногочисленными работами по изучению феномена выгорания в субъект-объектных видах труда [7, 9, 12]. В этих исследованиях отмечается, что профессиональный стресс может способствовать развитию выгорания в таких областях «несоциальной» сферы как тяжелая и легкая промышленность [7]. В частности, в некоторых зарубежных исследованиях отмечается наличие выгорания в профессиях инженерного труда, среди работников телефонных компаний и некоторых других. Например, психологические исследования моряков показывают, что длительное пребывание вдали от дома, автоматизация труда на судах, приводящая к сокращению персонала, способствует развитию не только таких, традиционных для данной сферы состояний, как одиночество и тоска по дому, но и выгорания.

В отечественной литературе большинство работ также связано с изучением синдрома выгорания в социномических профессиях. Так, А. А. Рукавишников, К. А. Дубницкая, М. В. Борисова, Н. В. Мальцева, И. А. Курапова, О. А. Семиздралова, Т. В. Редина, И. А. Курапова, Т. Ю. Овсянникова, Ю. П. Жогно, Н. В. Назарук и др. занимались исследованием педагогов. Исследованием синдрома выгорания у медсестер и врачей занимались Е. Г. Таткина, О. В. Павлова, Т. В. Большакова, Т. Ю. Фокина, В. В. Лукьянов, Д. В. Любимова, Е. А. Сосульникова, А. В. Арутюнов, Л. В. Золотухина. О. В. Крапивина, О. В. Ильиных исследовали работников исправительных учреждений.

Примерами изучения проявления выгорания во внесоциальной сфере могут выступать работы по анализу феномена «излетанности» в летной деятельности [4,

5], а также исследование синдрома выгорания у работников основного производства в металлургии. В. Е. Орёл, В. Н. Димова, Е. С. Картавая, М. А. Буянкина занимались сравнительным анализом особенностей синдрома выгорания у представителей профессий субъект-субъектного и субъект-объектного типов [6].

Таким образом, анализ исследований, посвященных специфике синдрома выгорания на внутрипрофессиональном и межпрофессиональном уровне, позволяет предположить, что данный феномен является общепрофессиональным, имеет когерентную структуру и общие проявления для всех видов труда. Что касается работ, посвященных исследованию синдрома выгорания у студентов, то их достаточно мало. В. В. Кустова исследует уровень развития духовно-нравственных качеств студентов-социальных педагогов и его влияние на возникновение синдрома выгорания, считая его проявлением стресс-реакции на эмоционально напряженную коммуникативную деятельность.

О. А. Папанова, исследовавшая специфику синдрома выгорания у будущих социальных работников, обнаружила, что его проявление является следствием деформации профессионального самосознания в результате противоречия между требованиями, предъявляемыми профессией и объективной невозможностью их выполнить [3].

О. С. Глазачев исследовал особенности проявления синдрома выгорания у студентов-медиков. Синдром выгорания он рассматривает как проявление дистресса, индуцированного неоптимальными условиями обучения и проявляющегося индивидуальной комбинацией симптомов разного уровня в зависимости от исходных предрасполагающих личностных особенностей [1]. В. В. Иващенко и А. В. Иващенко описывают возможность возникновения синдрома выгорания у студентов-медиков [2].

Таким образом, исследования, посвященные изучению синдрома выгорания у студентов, носят разрозненный характер, применяемые методики по выявлению синдрома выгорания у студентов некорректны, поскольку направлены на диагностику лиц, уже имеющих профессиональный стаж (методики В. В. Бойко, О. Я. Орла и И. Г. Сенина), а также направлены на студентов только социномических профессий. Поэтому актуальность нашей статьи мы видим в выявлении синдрома выгорания у студентов не только социномических, но и технических профессий, а также применение надежной и валидной методики для диагностики данного синдрома.

Нами было проведено исследование 150 студентов 3-4 курсов Южноукраинского национального педагогического университета имени К. Д. Ушинского и Института холода, криотехнологий и экоэнергетики имени В. С. Мартыновского Одесской национальной академии пищевых технологий на наличие синдрома выгорания и его основных компонентов. Диагностику синдрома выгорания мы проводили созданным и апробированным нами опросником, который получил название "Опрос-

ник синдрома выгорания у студентов – универсальная форма".

Нами было использовано следующее теоретическое определение данного явления: синдром выгорания – это состояние умственного, физического и эмоционального истощения, проявляющееся в как в субъект-субъектной, так и в субъект-объектной сферах деятельности. Это определение позволило выдвинуть предположение о том, что основными параметрами синдрома выгорания являются: психоэмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм), снижение самооценки профессиональной эффективности.

Психоэмоциональное истощение выражается в чувстве эмоционального опустошения, усталости, равнодушии, в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии. Деперсонализация опреде-

ляется циничным отношением к учебе, труду и объектам труда и учебы. Снижение самооценки профессиональной эффективности отражает низкую успешность в выполнении профессиональной, учебной деятельности, вызванное чувством собственной профессиональной некомпетентности. Выделенные теоретические конструкторы были положены в основу трёх шкал методики, названных соответственно шкалами психоэмоционального истощения (ПИ), деперсонализации (цинизм) и снижения самооценки профессиональной эффективности (СПЭ), а так же общий показатель синдрома выгорания (СВ).

После проведения методики и подсчета средних значений по каждому параметру синдрома выгорания у студентов социномических и технических профессий были получены следующие результаты (диаграмма 1).

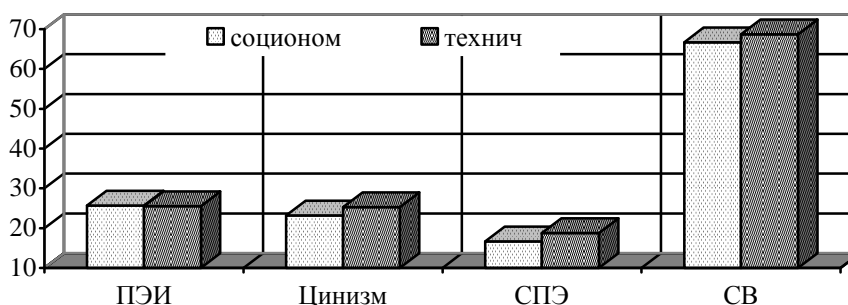


Диаграмма 1. Средние значения основных параметров синдрома выгорания у студентов социномических и технических профессий

Как видно из диаграммы, синдрому выгорания подвержены не только лица, имеющие стаж работы, но и лица, находящиеся на ранних этапах профессионального становления, в частности в процессе обучения в вузе. Более того, нами показано, что синдрому выгорания подвержены не только студенты социномических профессий, но и студенты технических специальностей. А по ряду параметров синдрома выгорания, таких как цинизм и снижение профессиональной эффективности, они имеют хоть и незначительные, но более высокие показатели.

Таким образом, исходя из анализа проблемы возникновения синдрома выгорания у работников и студентов социномических и технических профессий, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ исследований, посвященных специфике синдрома выгорания на внутрипрофессиональном и межпрофессиональном уровне, позволяет предположить, что данный феномен является общепрофес-

сиональным, имеет когерентную структуру и общие проявления для всех видов труда.

2. Синдром выгорания может возникать уже на ранних этапах профессионального становления личности, в частности на этапе профессионального обучения в вузе.

3. Синдрому выгорания подвержены студенты не только социномических, но и технических профессий.

Исходя из вышесказанного, перспективным мы считаем исследования, направленные на изучение личностных и организационных причин возникновения синдрома выгорания у студентов различных профессий, создание и апробацию эффективной профилактической программы синдрома выгорания с учетом юношеского возраста, особенностей профессионального обучения и специфики синдрома выгорания у студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Глазачев О. С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О. С. Глазачев // Вестник международной академии наук (Русская секция), специальный выпуск. – 2011. – С. 26-45.

2. Иващенко В. В. Синдром эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза на клинической кафедре (о вероятности возникновения и мерах профилактики) / В. В. Иващенко, А. В. Иващенко // Вісник ВДНЗУ "Українська медична стоматологічна академія". – 2013. –

Том 13. – Випуск 1 (41).

3. Папанова О. А. Синдром эмоционального выгорания у студентов – будущих социальных работников и способы его профилактики / О. А. Папанова // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 9. – С. 49-53.

4. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика / В. А. Пономаренко. – М., 1992. – 246 с.

5. Сечко А. В. Причины профессионального выгорания у летного состава ВВС в современных условиях // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России: Материалы межрегиональной научно-практической конференции (17-20 ноября 2005 года). – М: Изд-во МГУ, 2005. – С. 368-371.

6. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.

7. Collins V. A. A Meta-analysis of burnout and occupational stress // *Dissertation Abstracts International: Section B:*

#### REFERENCES

1. Glazachev, O. S. (2011). Sindrom emotsionalnogo vygoraniya u studentov: poiski putey optimizatsii pedagogicheskogo protsessa [Burnout syndrome among students: the search for ways to optimize the educational process]. *Vestnik mezhdunarodnoy akademii nauk (Russkaya sektsiya), spetsialnyy vypusk – Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian section), special edition.* (pp. 26-45) [in Russian].

2. Ivashchenko, V. V., & Ivashchenko, A. V. Sindrom emotsionalnogo vygoraniya u studentov meditsinskogo vuza na klinicheskoy kafedre (o veroyatnosti vozniknoveniya i merakh profilaktiki) [Burnout syndrome among medical students of clinical department (about the probability of occurrence and prevention measures)]. *Visnyk VDNZU "Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia" – Bulletin of VDNZU "Ukrainian Medical Dental Academy", Volume 13, 1 (41)* [in Russian].

3. Papanova, O. A. (2008). Sindrom emotsionalnogo vygoraniya u studentov – budushchikh sotsialnykh rabotnikov i sposoby yego profilaktiki [Burnout syndrome among the students – future social workers and ways of its prevention]. *Vysheye obrazovaniye segodnya – Higher Education Today, 9*, 49-53 [in Russian].

4. Ponomarenko, V. A. (1992). *Psikhologiya zhizni i truda letchika [Psychology of pilot's life and work]*. Moscow [in Russian].

5. Sechko, A. V. (2005). Prichiny professionalnogo vygoraniya u letnogo sostava VVS v sovremennykh usloviyakh [Causes of professional burnout among pilots of the Air Force in modern conditions]. *Materialy mezhhregionalnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 17-20 noyabrya 2005 goda. Prikladnaya psikhologiya kak resurs sotsialno-ekonomicheskogo razvitiya sovremennoy Rossii – Proceedings of the inter-regional scientific-practical conference on 17-20 November 2005. Applied Psychology as a resource for social and economic development of modern Russia.* (pp. 368-371). Moscow: MGU [in

The Sciences & Engineering. 2000. Vol. 60 (9-B). P. 4942.

8. Daniel J., Shabo I. Psychological burnout in professions with permanent communication // *Studia-Psychologica*. 1993. Vol. 35 (4-5). P. 412 - 414.

9. Hellesoy O., Gronhaug K., Kvitastein O. Burnout: Conceptual issues and empirical findings from a new research setting // *Scandinavian Journal of Management*. 2000. Vol. 16 (3). P. 233-247.

10. Maslach C, Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 186 p.

11. Proser D., Johnson S., Kuipers E., Szmukler G. and oth. Mental health, «burnout» and job satisfaction among hospital and community-based mental health staff// *British Journal of Psychiatry*. 1996. Vol. 169 (3). P. 334-337.

12. Sears S. F.-Jr, Urizar G. G.-Jr, Evans G. D. Examining a stress-coping model of burnout and depression in extension agents // *Journal of Occupational Health Psychology*, 2000. Vol. 5 (1). P. 56-62.

13. Soderfeldt M., Soderfeldt B., Warg L. E. Burnout in social work // *Social Work*. 1995. Vol. 40 (5). P. 638-646.

Russian].

6. Lukyanov, V. V., Vodopyanova, N. Ye., Orel, V. Ye., Podsadnoy, S. A., Yuryeva, L. N., & Igumnov, S. A. (Eds.). (2008). *Sovremennyye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u spetsialistov kommunikativnykh professiy [Modern problems of studying burnout syndrome among specialists of communicative professions]*. Kursk: Kursk. gos. un-t [in Russian].

7. Collins, V. A. (2000). A Meta-analysis of burnout and occupational stress. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering, Volume 60 (9-B)*. (pp. 4942) [in English].

8. Daniel, J., & Shabo, I. (1993). Psychological burnout in professions with permanent communication. *Studia-Psychologica, Volume 35 (4-5)*. (pp. 412-414) [in English].

9. Hellesoy, O., Gronhaug, K., & Kvitastein, O. (2000). Burnout: Conceptual issues and empirical findings from a new research setting. *Scandinavian Journal of Management, Volume 16 (3)*. (pp. 233-247) [in English].

10. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass [in English].

11. Proser, D., Johnson, S., Kuipers, E., Szmukler, G., & et al. (1996). Mental health, «burnout» and job satisfaction among hospital and community-based mental health staff. *British Journal of Psychiatry, Volume 169 (3)*. (pp. 334-337) [in English].

12. Sears, S. F.-Jr., Urizar, G. G.-Jr., & Evans, G. D. (2000). Examining a stress-coping model of burnout and depression in extension agents. *Journal of Occupational Health Psychology, Volume 5 (1)*. (pp. 56-62) [in English].

13. Soderfeldt, M., Soderfeldt, B., & Warg, L. E. (1995). Burnout in social work. *Social Work, Volume 40 (5)*. (pp. 638-646) [in English].

*А. С. Далакова*

### **ВИЯВЛЕННЯ СИНДРОМУ ВИГОРЯННЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

Стаття присвячена вивченню досліджень синдрому вигоряння у представників різних професій у вітчизняній та зарубіжній літературі. Аналіз досліджень, присвячених специфіці синдрому вигоряння на внутрішньо-професійному та міжпрофесійному рівнях, дозволяє припустити, що цей феномен є загальнопрофесійним і має спільні прояви для всіх видів праці. Синдром вигоряння може виникати вже на ранніх етапах професійного становлення особистості, зокрема на етапі професійного навчання у виші. Проаналізувавши дослідження, які присвячені вивченню синдрому вигоряння у студентів, визначено, що вони носять розрізнений характер, застосовувані методики щодо виявлення синдрому вигоряння у студентів некоректні, оскільки спрямовані на діагностику осіб, що вже мають професійний стаж, а також спрямовані на студентів тільки соціономічних професій. У статті представлено дослідження, що показує, що до синдрому вигоряння схильні також студенти технічних професій. Було проведено порівняльний аналіз основних характеристик синдрому вигоряння у студентів соціономічних і технічних професій.

**Ключові слова:** синдром вигоряння, типи професій, студенти.

*A. S. Dalakova*

### **REVEALING THE BURNOUT SYNDROME AMONG STUDENTS OF TECHNICAL PROFESSIONS**

The article is devoted to the study of a burnout syndrome. The analysis of studies, which are dedicated to the specificity of the burnout at in-professional and inter-professional levels, suggests that this phenomenon is general professional and has common manifestations for all types of labor. The burnout syndrome can occur in the early stages of professional growth, in particular, at the stage of vocational training in higher educational institutions. After the analysis of the research works, which are devoted to the study of the burnout syndrome among students, it is noted that they are scattered, the methodology, which is used to identify the burnout syndrome among students, is not correct, because it aims at making diagnose of people, who already have some professional experience, and also aims only at students of sociology professions. The article presents the research showing the burnout syndrome experienced by students of technical professions. In the article the comparative analysis of the main characteristics of the burnout syndrome among students of sociology and technical professions is also presented. It is shown that the syndrome of burnout is a state of mental, physical and emotional distress that is manifested both in subject-subject and subject-object fields. The main parameters of the burnout are: the psychoemotional exhaustion, the depersonalization (cynicism) and the low professional effectiveness self-esteem. It was found that the psychoemotional exhaustion is expressed in a sense of emotional devastation, fatigue, apathy, aggressive reactions, outbursts of anger and appearance of depression symptoms. The depersonalization is determined as a cynical attitude to study, work and objects of work and study. The reduction of the professional effectiveness self-esteem reflects the low success in the implementation of professional learning activity caused by a sense of one's own professional incompetence. It is considered the following studies to be perspective in researching personal and organizational causes of the burnout syndrome among students of different professions, development and testing of an effective prevention program of the burnout in the light of the adolescent age, characteristics of vocational education and specificity of the burnout among students.

**Keywords:** the burnout syndrome, types of professions, students.

*Подано до редакції 05.08.14*