

## О ВОПРОСАХ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Свидерский О. А.<sup>1</sup>, Ровенская В. В.<sup>2</sup>, Смирнова И. И.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Самарский университет, г. Самара, oleg.sviderskiy@yandex.ru

<sup>2</sup>ООО Технический университет «Метинвест политехника», г. Мариуполь

<sup>3</sup>Донбасская государственная машиностроительная академия, г. Краматорск

*Ключевые слова: эмоциональное выгорание, резистенция, деперсонализация.*

Синдром выгорания представляет собой комплекс негативных психологических переживаний, отражающихся на функциональном состоянии организма человека, поэтому является феноменом личностной деформации. Эмоциональное выгорание – это одна из форм нарушения профессионального здоровья, стереотипа поведения, чаще всего формируемая в процессе профессиональной деятельности, в основе которого – нарушение адаптационных возможностей организма человека, что в итоге приводит к разрушению самой личности. Одной из основных причин возникновения этого синдрома является хроническое эмоциональное переутомление, связанное с длительным воздействием профессиональных стрессов [1].

Эмоциональное выгорание у студентов – сложный феномен, являющийся функцией личностных психофизиологических особенностей, социальной поддержки и рабочих стрессорных нагрузок, но в конечном итоге существенно влияющий на состояние их здоровья и успеваемость.

На основе результатов, полученных в ходе проведенного тестирования (опросник Кеттелла) [2], по каждому из 16-факторов строился так называемый «среднестатистический психологический профиль личности». Стены распределялись по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивался знак «-» и они относились к «отрицательному» полюсу, второй половине (от 5,5 до 10) знак «+» и их относили к «положительному» полюсу.

В ходе проведенных исследований было установлено, что в психологическом портрете студента технического вуза, отнесенного по величине показателей факторов опросника Кеттелла к «положительному» полюсу, который имеет склонность к развитию синдрома эмоционального выгорания, выявлена положительная корреляционная связь умеренной силы:

- по компоненте «профессиональная мотивация» с первичными факторами: Н «робость-смелость» (0.37), L «доверчивость-подозрительность» (0.31) и вторичного фактора – F<sub>3</sub> «чувствительность» (0.25);

- по компоненте «психоэмоциональное истощение» с первичными факторами: Е «подчиненность-доминантность» (0.33), Q<sub>4</sub> «расслабленность-напряженность» (0.48) и вторичного фактора – F<sub>1</sub> «тревога» (0.48);

- по компоненте «личное отдаление» с первичными факторами: Е «подчиненность-доминантность» (0.31), I «жесткость-чувствительность» (0.33), Q<sub>4</sub> «расслабленность-напряженность» (0.33) и вторичного фактора – F<sub>1</sub> «тревога» (0.40).

Для психологического портрета студента технического вуза, отнесенного по величине показателей факторов опросника Кеттелла к «отрицательному» полюсу, который имеет склонность к развитию синдрома эмоционального выгорания, выявлена положительная корреляционная связь умеренной силы:

- по компоненте «профессиональная мотивация» с первичными факторами: Е «подчиненность-доминантность» (0.29), О «спокойствие-тревожность» (0.35) и вторичного фактора – F<sub>3</sub> «чувствительность» (0.43);

- компонента «психоэмоциональное истощение» положительная корреляция не была зафиксирована ни у одного из изучаемых факторов;

- по компоненте «личное отдаление» с первичным фактором Q<sub>4</sub> «расслабленность-напряженность» (0,41) и вторичным фактором – F<sub>1</sub> «тревога» (0,32).

Таким образом, результаты тестирования позволят выявить студентов, имеющих предрасположенность к развитию у них синдрома эмоционального выгорания.

Для профилактики эмоционального выгорания студентов предлагается:

– внедрение в учебный процесс вуза проведение ежегодного психодиагностического обследования в период проведения диспансеризации с целью определения степени выраженности синдрома эмоционального выгорания у студентов и разработка мероприятий психокоррекционного взаимодействия с конкретной личностью;

– проведение просветительской работы, направленной на обучение студентов с целью формирования у них знаний по распознаванию и преодолению первых признаков синдрома эмоционального выгорания;

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

### **Список литературы**

1. Vashchuk, S.P., Sviderskiy, O.A., Ezhova, O.N., Rovenskaya, V.V. Production of Space-rocket Technique: Psychological Factor (2018) IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 302 (1), статья № 012064.

2. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб.: Речь, 2001. 112 с.

### **Сведения об авторах**

Свидерский Олег Алексеевич, д-р мед. наук, доцент. Область научных интересов: психофизиологические основы поведения человека.

Ровенская Виктория Вячеславовна, канд. экон. наук, доцент. Область научных интересов: психология коммуникаций.

Смирнова Ирина Ивановна, канд. экон. наук, доцент. Область научных интересов: психология коммуникаций.

## **ABOUT THE EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME DEVELOPMENT AMONG STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY**

Sviderskiy O.A.<sup>1</sup>, Rovenska V.V.<sup>2</sup>, Smyrnova I.I.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Samara National Research University, Samara, Russia, oleg.sviderskiy@yandex.ru

<sup>2</sup>Rovenska V.V. LLC «Technical University Metinvest Polytechnic», Mariupol, Ukraine

<sup>3</sup>Smyrnova I.I. Donbass State Engineering Academy, Kramatorsk, Ukraine

*Keywords: emotional burnout, resistance, depersonalization.*

The article reveals the content of the «burnout syndrome» concept, presents a theoretical analysis of the emotional burnout phenomenon, its structure, stages of development, describes specific features of the emotional burnout syndrome, and analyzes the causes and factors contributing to its formation among students.