

УДК 159.944

Эмоциональное выгорание в учебной деятельности у студентов различных специальностей

Ирина Львовна Пономаренко

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ
ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ
СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА
e-mail: psychologist@bk.ru

В статье рассматривается эмоциональное выгорание как общекультурный феномен. Рассматривается когнитивистский подход к профилактике выгорания в учебной деятельности. Анализируются основные показатели выгорания в учебной деятельности у студентов гуманитарных и технических специальностей. Диагностика осуществлялась с помощью авторской модификации опросника MBI (Maslach Burnout Inventory).

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, диагностика выгорания, когнитивистский подход.

Постановка проблемы. Эмоциональное выгорание (ЭВ), в широком смысле понимаемое как утрата удовлетворённости от исполняемой деятельности, давно уже завоевало статус феномена современной культуры, выйдя за рамки «помогающих» профессий (педагог, врач, психолог). Выгорание регистрируется у военнослужащих, у программистов и даже за пределами тех или иных профессий вообще, например в партнёрских и детско-родительских отношениях. В этой связи закономерно, что исследователи выгорания обращаются к понятиям эмпатийной и толерантной культуры [4], организационной культуры [2]. С другой стороны, в этих же терминах можно описать и противодействие выгоранию, а именно через творческий и культурный потенциалы личности.

Явление, которое носит общекультурный характер, не может не затронуть учебной деятельности. На каждой ступени обучения создаются и накапливаются всё новые и новые факторы выгорания. В начальной школе — это несформированность системы мотивов учения, прежде всего познавательного и социального мотива,

восходящего к общественной необходимости учения. Подростки, в свою очередь, сталкиваются с многообразием индивидуальных стилей обработки информации [5, 6]: недопонимание и неприятие когнитивной формы педагогических приёмов приводит к возникновению у школьников чувства интеллектуальной некомпетентности, что эмоционально истощает и демотивирует их. Нет необходимости объяснять, что в вуз они приходят с багажом школьных проблем, приобретая уже здесь за время учёбы и специфические для высшей школы страхи и опасения, связанные с поиском работы и собственной профессиональной компетентностью в целом. Трудности распределения учебных нагрузок и самоорганизации учебной деятельности в общем, непонимание взаимосвязи между фундаментальными и практически ориентированными дисциплинами — всё это истощает и дезориентирует студентов. В результате уже к 4 курсу мы можем наблюдать всю палитру симптомов и поведенческих проявлений эмоционального выгорания, описанную Г. Фрейденбергером, К. Маслач, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой и другими исследователями.

Кураторы академических групп хорошо знакомы с эмоциональной палитрой выгорания студентов, однако специального метода его изучения, учитывающего «студенческие» признаки выгорания, до настоящего времени не было. Между тем для студентов совладание с трудностями эмоционального характера не менее важная задача, чем овладение профессиональными навыками. В определённый момент накопленные иррациональные убеждения могут стать помехой профессионализации выпускника. На-

правления профилактики и коррекции эмоциональных трудностей студентов старших курсов зависят от характера выраженности отдельных факторов выгорания. Для изучения индивидуальной картины выгорания в учебной деятельности, а также особенностей, обусловленных профессионализацией, была осуществлена модификация опросника MBI (Maslach Burnout Inventory). Таким образом, **целью данной статьи** является описание особенностей эмоционального выгорания в учебной деятельности у студентов гуманитарных и технических специальностей, основанное на результатах психодиагностики, полученных с помощью авторской редакции опросника эмоционального выгорания.

С целью создания необходимого средства диагностики ЭВ мы обратились к уже существующим моделям ЭВ, из которых наиболее верифицированной и распространённой является трёхкомпонентная модель эмоционального выгорания американских исследователей К. Маслач и С. Джексона [3]. В соответствии с данной моделью выгорание понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений.

Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном пресыщении. Вторая составляющая — деперсонализация — проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других, в других случаях — повышение негативизма, циничности коммуникативных установок. Третий компонент — редукция личных достижений — может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих достижений и успехов, негативизме относительно достоинств и возможностей избранной профессии, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

На основе этой модели К. Маслач был создан трёхшкальный вопросник — методика К. Маслач MBI (Maslach Burnout Inventory). Лингвокультурная адаптация этой методики была осуществлена Н.Е. Водопьяновой: это вопросник «Диагностика профессионального выгорания», а также его модификации для некоторых «помогающих» профессий [1]. В Севастопольском городском гуманитарном университете в 2011 году мы модифицировали вопросник с целью диагностики эмоционального выгорания у студентов. В тексте методики использовались реальные вербальные конструкты студентов,

обобщённые за период преподавания спецкурса «Профилактика эмоционального выгорания». В модификацию вошли как традиционные для MBI формулировки (например, «Задолго до наступления выходных я чувствую себя эмоционально опустошённым»), так и специфические для студентов (например, «Преподаватели требуют от нас больше внимания и прилежания, чем демонстрируют сами по отношению к нам»).

Методика диагностики эмоционального выгорания у студентов состоит из 22 утверждений, которые оцениваются испытуемыми в зависимости от частоты встречаемости этих состояний по 7-балльной шкале от 0 (никогда) до 6 (всегда). Суммарный балл выгорания не вычисляют — рассчитывают уровень (низкий, средний и высокий) выгорания по каждой из трёх шкал в отдельности (истощение, деперсонализация, редукция достижений).

В психологии известен тот факт, что определённые переживания, воспоминания и особенности можно у себя обнаружить, если знаешь, что ищешь. При этом мотивация на получение помощи приводит к ещё большей, намеренной негативизации исследуемой ситуации. Для получения адекватной картины эмоционального выгорания в учебной деятельности были диагностированы разные группы студентов, отличающиеся не только профилем профессиональной подготовки, но и степенью осведомлённости в области психологии.

В исследовании выгорания в учебной деятельности принимали участие студенты трёх специальностей: филологи, психологи и инженеры-электрики в возрасте от 21 до 23 лет. Рассмотрим результаты диагностики в каждой группе в отдельности. Согласно диагностическому подходу К. Маслач суммарный количественный показатель выгорания не рассчитывается, поэтому проанализируем уровень выгорания по шкалам истощения, дегуманизации и редукции достижений в отдельности.

Филологи (20 человек). Более трети студентов продемонстрировали высокий уровень эмоционального истощения (см. рис. 1). Ни у одного из испытуемых не был диагностирован низкий уровень выгорания по этой шкале. Это означает, что в той или иной степени всем испытуемым знакомы чувства усталости, опустошённости, пресыщенности, и эти переживания связаны с учебной деятельностью.

Ещё в большей степени в рассматриваемой выборке проявилась деперсонализация (рис. 2). Оказалось, что высокий уровень выгорания по этой шкале имеют 40% студентов. Оставшиеся же 60% филологов характеризуются в учебном

Истощение/Филологи

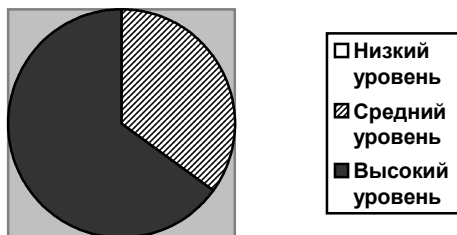


Рисунок 1. Результаты диагностики эмоционального выгорания (шкала «Истощение») у группы филологов

Истощение/Психологи

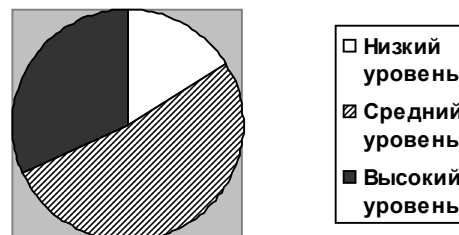


Рисунок 3. Результаты диагностики эмоционального выгорания (шкала «Истощение») у группы психологов

Деперсонализация/Филологи

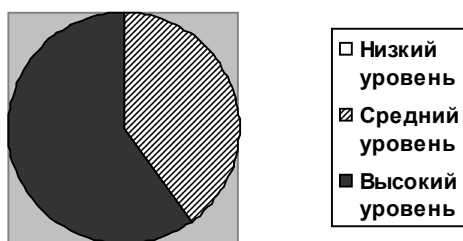


Рисунок 2. Результаты диагностики эмоционального выгорания (шкала «Деперсонализация») у группы филологов

Деперсонализация/Психологи

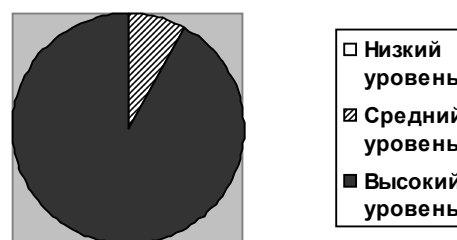


Рисунок 4. Результаты диагностики эмоционального выгорания (шкала «Деперсонализация») у группы психологов

общении средней тенденцией к негативизму и циничности.

Самым неожиданным оказался результат диагностики выгорания по шкале редукции достижений. На заключительном этапе обучения в вузе студенты не уверены в собственной конкурентоспособности, перспективах специальности, поэтому все 20 студентов продемонстрировали высокий уровень редукции личных достижений.

Эмоциональное выгорание диагностируется у испытуемого, если хотя бы по двум шкалам из трёх имеются высокие показатели, однако в группе филологов 2 студента имеют такие показатели по всем трём шкалам. Высокие показатели по двум шкалам была диагностирована у 9 испытуемых, то есть в сумме получаем, что эмоциональное выгорание в учебной деятельности испытывают более половины студентов-филологов.

Психологи (20 человек). По шкале истощения психологи так же, как и предыдущая выборка, в 32% случаев показали высокий уровень выгорания, однако в этой группе 16% сумели рационально распределить свои эмоциональные ресурсы на все 5 лет обучения и показали низкий уровень истощения (рис. 3).

Можно предположить также, что совладать с эмоциональными перегрузками студентам-психологам удалось за счёт личностной отстранённости, потому что 92% испытуемых имеют высокие показатели дегуманизации в учебных коммуникативных ситуациях (рис. 4).

Большинство психологов подверглись выгоранию в профессионально-карьерном аспекте учебной деятельности: 70% испытуемых имеют высокие показатели по шкале редукции (см. рис. 5). Редукция личных достижений, как правило, развивается в двух направлениях: человек либо считает неперспективной свою профессиональную деятельность, либо себя — неспособным к карьерному росту. Оба эти аспекта вносят свой вклад в картину выгорания, когда регистрируется высокий уровень по шкале. Что касается подгруппы со средним уровнем выгорания по шкале редукции, то как раз именно они могут либо испытывать недостаток социально-когнитивных навыков, либо иметь иррациональные убеждения в области профессиональной самореализации. Доля студентов с низким уровнем выгорания по шкале достижений статистически мала.

При обобщении итоговых показателей, как мы это сделали по группе филологов (см. выше),

Редукция/Психологи

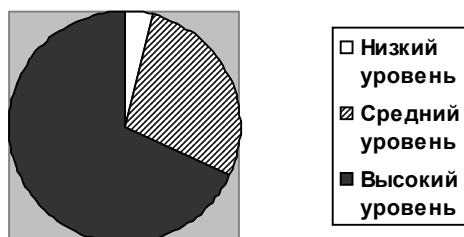


Рисунок 5. Результаты диагностики эмоционального выгорания (шкала «Редукция достижений») у группы психологов

оказалось, что в выборке психологов половина студентов испытывают выгорание в учебной деятельности, то есть имеют высокие показатели выгорания хотя бы по двум шкалам.

Инженеры (15 человек). Наибольший интерес представляла именно эта выборка, так как предыдущие две группы прямо (благодаря изучению психологических дисциплин) и опосредованно (как студенты гуманитарных специальностей) должны быть знакомы с симптомами выгорания и методами его профилактики. Полученные результаты сложно интерпретировать однозначно. Так, инженеры в самом деле показали более высокий уровень истощения, чем студенты психологи и филологи. Однако уровень редукции личных достижений в этой группе соответствует показателям студентов психологического отделения и, таким образом, ниже показателей филологов.

Обобщённые показатели выгорания в этой группе всё же соответствуют предполагаемой тенденции — 86% инженеров оказались подверженными выгоранию в учебной деятельности, причём большинство из них показали высокий уровень выгорания по всем трём шкалам.

Необходимость психологического сопровождения студентов технических специальностей достаточно часто обсуждается в психолого-педагогической литературе, и результаты данного исследования ещё одно тому подтверждение. Однако, как оказалось, и студенты-филологи, и даже психологи в большинстве случаев не способны самостоятельно, без посторонней помощи противостоять выгоранию. Адаптация студентов первого курса — это важная психо-

логическая задача, которую так или иначе решают в рамках курсов «Введение в специальность» и другими методами, однако необходимость психологического сопровождения выпускников, как правило, упускается из виду.

Опираясь на когнитивистское представление о первичности установок по отношению к эмоциональным состояниям [7], выделим в качестве **выводов** основные направления психологического сопровождения выпускников.

1. *Просветительское направление.* Противодействие выгоранию в учебной деятельности должно начинаться с психологического просвещения в области симптомов выгорания и его последствий, содержать психодиагностику факторов выгорания, в том числе и самодиагностику, а также рекомендации по профилактике в зависимости от индивидуальных особенностей синдрома выгорания (преобладания отдельных компонентов и симптомов) и причин его возникновения.

2. *Коррекционное направление.* Преимущество индивидуального консультирования и групповой работы в рамках когнитивистского подхода состоит в том, что его форма понятна и привычна для студентов. *Психолог* предстаёт в роли *учителя*, который пытается привить полезные навыки использования информации, логики или рассуждений с целью коррекции ложных толкований и иррациональных мыслей, считающихся основой эмоциональных затруднений, в том числе и выгорания. Важным аргументом в пользу применения когнитивистского подхода может быть не только прямая связь между выгоранием и иррациональностью, но и краткосрочный характер таких занятий.

3. *Научно-исследовательское направление.* **Перспективой настоящего исследования** может быть изучение взаимосвязи выгорания в учебной деятельности с культурным потенциалом личности, с культурным интеллектом. Гибкость и внимательность, разнообразные знания в области музыки и живописи, литературы и политики, нравственно-познавательный потенциал личности — всё это актуализирует жизнетворческую позицию, которая в совокупности с рациональным мышлением может стать эффективной основой противодействия эмоциональному выгоранию в учебной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Водопьянова Н. Е.** Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб., 2005.
2. **Воронкова И. В.** Влияние организационной культуры на эмоциональное выгорание сотрудников правоохранительной и медицинской сфер деятельности / И. В. Воронкова, Д. В. Воронкова // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. — М. : Институт психологии РАН, 2010. — С. 776—780.

3. Маслач К. Выгорание – плата за сочувствие / Кристина Маслач. – М., 1994.
4. Саламатина Ю. В. Эмоциональное выгорание и эмпатийная культура [Электронный ресурс] / Ю. В. Саламатина // Научный поиск : вестник кафедры педагогики и психологии : электронный научный журнал. – 2013. – № 2. – Режим доступа : <http://vestnikkaf.esrae.ru/2-45>.
5. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. – СПб. : Питер, 2004.
6. Чуприкова Н. И. Психология умственного развития : Принцип дифференциации / Н. И. Чуприкова – М. : Столетие, 1997.
7. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден – СПб. : Речь, 2002.

REFERENCES

1. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnostics and preventive maintenance]. – SPb., 2005.
2. Voronkova I.V., Voronkova D.V. Vliyanie organizacionnoj kultury na emocionalnoe vygoranie sotrudnikov pravooxranitelnoj i medicinskoj sfer deyatelnosti [The impact of organizational culture on the emotional burnout of enforcement officers and in medical spheres of activity] // Eksperimentalnaya psixologiya v Rossii : Tradicii i perspektivy. – M.: Institut psihologii RAN. – Pp. 776–780.
3. Maslach K. Vygoranie – plata za sochuvstvie [Burnout is the cost of sympathy]. – M., 1994.
4. Salamatina Yu.V. Emocionalnoe vygoranie i empatijnaya kultura [Emotional burnout and empathy culture] [Elektronnyi resurs] // Nauchnyj poisk : vestnik kafedry pedagogiki i psixologii : elektronnyi nauchnyj zhurnal. – 2013. – № 2. – Rezhim dostupa : <http://vestnikkaf.esrae.ru/2-45>.
5. Holodnaya M.A. Kognitivnye stili. O prirode individualnogo uma [Cognitive styles. The nature of the individual mind]. – SPb.: Piter, 2004.
6. Chuprikova N.I. Psixologiya umstvennogo razvitiya: princip differenciacii [Psychology of mental development. The principle of differentiation] – M.: Stoletie, 1997.
7. Ellis A., Draidn U. Praktika racionalno-emocionalnoj povedencheskoj terapii [The practice of rational emotive behavior therapy]. – SPb.: Rech, 2002.

Emotional burnout of different speciality students during studying.

Ponomarenko I. L., PhD, Associate Professor, Head of the General Psychology Department, Sevastopol Municipal University of Humanities, e-mail: psychologist@bk.ru.

The goal of the article is to define factors leading to the causes of students' burnout during their study. The theoretical part focuses the emotional burnout as a cultural phenomenon. Burnout in the study is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal accomplishment that can occur among students independently of their specialties. The practical part focuses the comparative research of students' burnout with humanistic and technical education. The most effective way to resist burnout is rational-emotive approach to preventing and correcting its components. Perspective of the present study is investigation of the relationships between burnout in the learning activities and the cultural potentials of personality.

Keywords: emotional burnout, diagnostics of burnout, cognitive approach.

Пономаренко І. Л. Емоційне вигорання в навчальній діяльності у студентів різних спеціальностей.

У статті розглядається емоційне вигорання як загальнокультурний феномен. Аналізуються основні показники вигорання в навчальній діяльності. Діагностика вигорання у студентів здійснювалася за допомогою модифікованого опитувальника МВІ (Maslach Burnout Inventory). Розглядається когнітивний підхід до профілактики вигорання у навчальній діяльності.

Ключові слова: емоційне вигорання, діагностика вигорання, когнітивний підхід.



Я страдаю, значит, я существую.