

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет им. Н.Г. Чернышевского»

**«Влияние личностных особенностей на  
профессиональное выгорание студентов старших  
курсов»**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА  
студента 4 курса  
направления 37.03.01 «Психология»  
факультета психологии  
кафедры общей и социальной психологии

**Научный руководитель**

к. соц.н., доцент

А.А. Понукалин

**Зав. кафедрой,**

д. псих. н., профессор

Л.Н. Аксеновская

Саратов 2020

## Введение

Проблема профессионального выгорания представляет большой интерес для различных отраслей психологии. Такие отрасли как социальная психология и психология развития, а также психология труда, считают важным изучение феномена профессионального выгорания для создания инструментов профилактики и коррекции для профилактики и коррекции психологических состояний специалистов различного профиля.

Общее определение термина «профессиональное выгорание» можно сформулировать как длительная стрессовая ситуация, которая возникает в процессе напряженной профессиональной деятельности, и как следствие – приводящая к профессиональной деформации. Отношения в системе «человек-человек» наиболее эмоционально напряженные. Если речь идет о взаимоотношениях между психологом и клиентом или медицинским работником и пациентом, то это ситуация максимального эмоционального напряжения и когнитивной сложности.

Медицинские работники и психологи наиболее подвержены процессу профессионального выгорания. Работа зачастую в экстремальных условиях, различные психоэмоциональные стрессы позволяют занести данных в специалистов в группу риска.

Однако развитие синдрома профессионального выгорания можно наблюдать не только у практикующих специалистов, но и у студентов старших курсов соответствующих профилей. Поэтому мы видим необходимость в проведении исследования именно среди этой категории.

**Объектом исследования** является феномен профессионального выгорания.

**Предметом исследования:** взаимосвязь личностных особенностей и их влияние на возникновение профессионального выгорания у студентов старших курсов различных социально-значимых специальностей.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что студенты старших курсов медицинских специальностей имеют более выраженный уровень

профессионального выгорания, чем студенты старших курсов психологической специальности. Также мы считаем, что степень проявления синдрома профессионального выгорания зависит от личностных особенностей респондентов.

В ходе исследования мы выделяем следующие **задачи**:

- изучить теоретическую информацию по проблеме профессионального выгорания;
- подобрать методический инструментарий, необходимых для исследования поставленной гипотезы;
- провести исследование с помощью выбранных методик;
- подтвердить или опровергнуть заявленную гипотезу;
- проанализировать возможные методики профилактики и коррекции исследуемого синдрома.

В качестве респондентов для исследования были выбраны студенты 3-4 курса психологического и психолого-педагогического факультетов СГУ им. Н.Г. Чернышевского г. Саратова, а также студенты 5-6 курса лечебного и педиатрического факультетов ВолгГМУ г. Волгограда. Количество респондентов составило 100 человек: 50 студентов психологического профиля и 50 студентов медицинского профиля.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы. Первая глава раскрывает психологические основы феномена профессионального выгорания, отмечает особенности его проявления у представителей социально-значимых профессий и предлагает комплекс методик необходимых решения поставленных в данной работе задач и подтверждения или опровержения поставленной гипотезы. Также мы анализируем существующие методики профилактики и коррекции. Вторая глава содержит практическую часть в виде исследования проявления профессионального выгорания и личностных особенностей у студентов.

В качестве **методов исследования** мы применяли анализ научной и информационной базы, синтез полученных данных в теоретические выводы и практические рекомендации.

В ходе исследования мы использовали различные **методики**. Это опросник уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, опросник выявления эмоционального выгорания МВІ, 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла, опросник личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, а также опросник враждебности А. Басса и А. Дарки.

**Актуальность исследования** обусловлена сложной структурой эмоционального выгорания, различными взглядами, существующими в психологической науке на этот феномен, а также необходимостью поиска причин его возникновения.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что оно позволяет проанализировать уровень профессионального выгорания и сравнить его у студентов старших курсов различных специальностей. Таким образом мы получаем возможность для прогнозирования и коррекции подобного стрессового состояния перед непосредственным вступлением выпускников в профессиональную деятельность.

**В теоретической главе** мы рассмотрели проблему профессионального выгорания с точки зрения современной психологии.

Мы проанализировали подходы психологов к проблеме профессионального выгорания. Все эти подходы характеризуются выделением различных стадий и факторов, влияющих на выгорание.

В настоящее время не существует единого представления о структуре выгорания, но, несмотря на различия в подходах к изучению этого явления, мы можем сделать вывод, что это личностная деформация в результате отношений эмоционально сложный или напряженный в системе «человек-человек». Последствия «выгорания» могут выражаться как в психосоматических расстройствах, так и в чисто психологических

деформациях личности, которые имеют прямое значение для социального и психосоматического здоровья человека.

Мы определили характер профессионального выгорания у людей социально-значимых профессий, требующих постоянного и напряженного контакта с людьми. Также мы обозначили, какие личностные характеристики работника могут влиять на степень проявления и скорость развития синдрома профессионального выгорания.

«Профессионально важные характеристики человека» (ПВК) – это качества, требуемые для успешной работы. Личностные качества, влияющие на рабочую эффективность человека, являются предпосылками к успешной профессиональной деятельности. С другой стороны, эти качества совершенствуются, развиваются в процессе деятельности, а также являются возникающими новообразованиями в связи с тем, что человек в процессе работы в себе что-то меняет. В качестве ПВК могут выступать психические процессы (когнитивные, сенсорные, речевые, мнемонические), психические состояния, а также мотивы, установки (в отношении к работе и в отношении к другим людям).

Однако, не только практикующие специалисты могут быть подвержены синдрому профессионального выгорания. Студенты старших курсов, обучающихся на соответствующих социально-значимых специальностях, также могут быть мишенью для возникновения данного синдрома.

Студенты медицинского и психологического направления подготовки в течении срока обучения подвергаются не только повышенным когнитивным нагрузкам, но стрессу, связанному с переживанием первого профессионального опыта в практической деятельности. На старших курсах обучение становится все более практико-ориентированным, что дает возможность погружения в профессию. Это делает целесообразным изучение феномена профессионального выгорания также и среди данной группы людей.

Мы рассмотрели подходы к профилактике и коррекции синдрома профессионального выгорания, а также различные направления по его профилактике и коррекции. К таким направлениям можно отнести следующее:

- тренировка эффективного общения;
- позитивный настрой;
- предотвращение фрустрации (снижение ложных ожиданий);
- тренировка уверенности в себе;
- мышечная релаксация по методу Якобсона;
- обсуждение критического события;
- балинтовские группы.

**В практической главе мы** провели диагностику с использованием выбранных нами методик для определения взаимосвязи личностных особенностей с проявлением синдрома профессионального выгорания.

Для диагностики эмоционального выгорания мы выбрали опросник В.В. Бойко. Он позволяет определить фазы развития стресса и выделить ведущие симптомы для каждой фазы. Благодаря полученным данным в ходе опроса, мы сможем составить наиболее полную характеристику личности респондентов, проанализировать их эмоциональную реакцию в различных стрессовых ситуациях. На основании полученных значений можно сделать вывод о доминировании и степени сформированности различных признаков.

В результате было выявлено, что уровень эмоционального выгорания у студентов находится на высоком и среднем уровне. Однако, количество студентов медицинского профиля с высоким и средним уровнем выгорания заметно преобладает, по сравнению со студентами гуманитарного профиля.

Далее мы использовали опросник эмоционального выгорания МВІ, адаптированного Н.Е. Водопьяновой. Он позволяет на основании трех шкал определить уровень выгорания в профессиях, требующих постоянного контакта с людьми.

Среди респондентов данная методика показала преобладание низкого уровня эмоционального выгорания как среди студентов медицинского профиля, так и среди студентов гуманитарного. Однако сравнение показало, что у студентов медицинского направления показатель эмоционального выгорания наиболее выражен.

Для анализа личностных особенностей мы использовали 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла<sup>1</sup>. Опросник состоит из 16 шкал, которые представляют собой диады различных полярных качеств личности. Это наиболее популярный личностный опросник, позволяющий провести экспресс-диагностику. На основании полученных данных, мы можем увидеть, что студенты как различных профилей обучения имеют уровень развития интеллекта на среднем и выше среднего уровне. Также наблюдается склонность к абстрактному мышлению, хорошее воображение и стремление к свободному мышлению по жизни.

Методика тревожности Ч.Д. Спилбергера позволила нам измерить уровень тревожности личности. Мы анализировали респондентов по шкале личностной тревожности. Примерно половина опрошенных продемонстрировали высокий уровень тревожности.

С помощью опросника враждебности Басса-Дарки мы проанализировали агрессивность личности, проявляемую в различных ситуациях.

Особенно часто проявляемыми формами агрессии у студентов медицинского профиля являются: физическая, косвенная, обида, негативизм и чувство вины. Для студентов-психологов более характерны такие формы агрессии, как: подозрительность, раздражительность и вербальная агрессия.

В результате исследования были выявлены весьма высокие уровни косвенной агрессии, раздражения, негативизма и вербальной агрессии. Такие показатели, как физическая агрессия, обида, подозрительность находятся на

---

<sup>1</sup> Батаршев А.В. Многофакторный личностный опросник Р.Кэттелла. М.: Творческий Центр Сфера, 2008

высоком уровне только у примерно трети респондентов. Повышенные показатели враждебности и чувства вины можно наблюдать у пятой части испытуемых. В то же время, высокий показатель агрессии характерен более чем для половины испытуемых.

Применив корреляционный анализ данных по К. Пирсону, мы проанализировали взаимосвязь между особенностями личности и уровнем профессионального выгорания.

Для студентов медицинского профиля, склонность к проявлению «напряжение» напрямую связано с такими особенностями личности, как: тревожность и самоконтроль. Обратная корреляция наблюдается в связи с доминантностью личности.

Для студентов психологического профиля с выраженными проявлениями эмоционального выгорания, наблюдается взаимосвязь симптомов «загнанность в клетку» и «неудовлетворенность собой» с такими проявлениями личности, как тревожность и самоконтроль. Эти два симптома являются наиболее типичными в данной группе студентов, т.к. имеют большую тенденцию к проявлению.

Таким образом, исследование взаимосвязи профессионального выгорания и личностных особенностей, проведенное в отношении студентов медицинского и психологического профиля, подтвердило выдвинутую гипотезу исследования. Мы установили, что некоторые личностные особенности испытуемых могут приводить к возникновению синдрома профессионального выгорания.

## Заключение

В настоящее время в психологической науке нет универсального представления о структуре выгорания, но, несмотря на многообразие подходов к изучению этого явления, мы можем сделать вывод, что это некая деформация личности вследствие эмоционально трудных и напряженных взаимодействий в системе «человек-человек». Симптомы «выгорания» могут выражаться как в виде психосоматических расстройств, так и в чисто психологических изменениях личности, которые имеют прямое влияние на социальное и психосоматическое здоровье человека.

Мы проанализировали теоретическую базу, описывающую синдром профессионального выгорания, его психологические основы, формы проявления, а также возможные причины возникновения. Мы выяснили, что эмоциональное выгорание специалистов также может способствовать развитию профессиональной деформации, которая влияет на продуктивность и качество работы.

Как показывают различные психологические исследования, работники социально-значимых профессий чаще всего подвергаются выгоранию. Выгорание среди специалистов, работающих в сфере здравоохранения, психологической помощи и педагогики, проявляется в виде возрастающего безразличия к своим обязанностям, событиям, происходящим на работе, дегуманизации в виде возрастающего негатива по отношению к пациентам, клиентам и коллегам, чувстве профессиональной неудачи и неудовлетворенности на работе, явлении деперсонализации и, наконец, возможном развитии в будущем невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Опосредующим фактором выгорания является не только коммуникативная нагрузка, но и низкая материальная награда, а также неудовлетворенность качеством жизни, связанным с ней: опыт несправедливости и отсутствие безопасности, потеря социального престижа и ролевого статуса профессии. Предупреждающие и корректирующие меры

для синдрома выгорания в значительной степени похожи: то, что предотвращает развитие этого синдрома, также может применяться и для коррекции уже сформировавшегося синдрома эмоционального выгорания. На этот счет существуют разные подходы: личностно-ориентированные методы, направленные на улучшение способности человека противостоять стрессу путем изменения поведения, отношения; меры по изменению рабочей среды.

Целью исследования было изучение выгорания студентов старших курсов и анализ возможных причин. В качестве гипотезы исследования мы предположили, что уровень выгорания более выражен среди студентов медицинского профиля по сравнению с уровнем выгорания у студентов психологического и психолого-педагогического профиля.

Мы также предположили, что уровень профессионального выгорания может быть связан с личностными особенностями респондентов. Для этого мы применили 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла, проанализировали уровень тревожности студентов с помощью опросника Ч.Д. Спилбергера, а затем – уровень агрессивности при помощи методики Басса-Дарки.

Результаты количественного и качественного анализа результатов исследования показали, что уровень эмоционального выгорания студентов медицинского профиля выше, чем уровень эмоционального выгорания студентов гуманитарного профиля, эти результаты были подтверждены на статистически значимом уровне.

После применения корреляционного анализа по К. Пирсону была выявлена статистически значимая корреляция между показателями психологических характеристик человека и проявлениями выгорания. Студенты с тенденцией к выгоранию характеризуются взаимосвязью симптомов выгорания с такими личностными особенностями, как тревожность, доминантность, реалистичность, самоконтроль. Причем доминантность личности имеет обратную корреляцию с проявлениями эмоционального выгорания.

Результаты исследования уровня и симптомов эмоционального выгорания у студентов старших курсов, а также выявление взаимосвязи между симптомами эмоциональное истощение и особенности личности, подтвердили гипотезу исследования и подчеркнули важность поставленной проблемы.

Для составления рекомендаций по профилактике и коррекции профессионального выгорания мы проанализировали комплекс различных методик, применяемых для подобных целей. Для студентов старших курсов специальностей, предполагающих постоянный напряженный контакт с людьми в сочетании с повышенными умственными нагрузками, желательно введение в программу специальных мероприятий, способствующих снижению уровня стресса, психологической напряженности, тревожности. Среди таких методик могут быть как индивидуальные, так и групповые психокоррекционные мероприятия.

Важность данных мер обусловлена необходимостью подготовки молодых сотрудников, устойчивых к предстоящим стрессам и трудностям, возникающим в процессе трудовой деятельности. Это является залогом их продуктивной работы, а также психологического и соматического здоровья.