

**Горская Галина Борисовна,**  
доктор психологических наук, профессор,  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный университет физической культуры и спорта»

**Бушуева Лилия Денисовна,** магистрант,  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный университет физической культуры и спорта»

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

**Аннотация:** в статье представлен анализ взаимосвязи психического выгорания и карьерных ориентаций у студентов физкультурных вузов. Установлено, что есть факторы усиливающие выгорание, а есть снижающие. Наибольшее влияние на психическое выгорание оказывает карьерная ориентация Служение.

**Ключевые слова:** карьерные ориентации, психическое выгорание, студенты, служение.

На сегодняшний день проблема психического выгорания в зависимости от карьерных ориентаций является недостаточно изученной. Большинство авторов рассматривают эмоциональное выгорание с позиции личностных качеств самого специалиста [1-3, 5, 7, 8, 11, 12], однако этого недостаточно, так как ряд профессий связан с проявлением профессионального стресса (например, педагог, психолог, тренер, врач, медицинская сестра и т.д.). Современные авторы, изучающие проблематику выгорания, такие как



М.В. Борисова [4], М.М. Скугаревская [12], сходятся во мнении, что «...наличие синдрома эмоционального выгорания является свидетельством психологического профессионального неблагополучия и оказывает негативное влияние на здоровье и эффективность выполняемой деятельности».

Проблема психического выгорания, безусловно, актуальна, так как данный феномен представляет собой негативное психологическое явление, снижающее эффективность профессиональной деятельности, отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье.

При этом следует отметить, что в литературе практически отсутствует информация, позволяющая выделить существующие связи между различными видами карьерных ориентаций и эмоциональным выгоранием у лиц различных профессий. Согласно ряду авторов [3, 4, 7, 9], большему эмоциональному выгоранию подвержены профессии тесно связанные с коммуникативной сферой и «служением» людям (врач, педагог, тренер и т.д.), поэтому можно лишь предположить, что будет наблюдаться прямая положительная связь между эмоциональным выгоранием и карьерными ориентациями, такими как «служение» и «вызов».

Все вышесказанное послужило основанием для проведения настоящих исследований.

**Объект исследования** – психическое выгорание.

**Предмет исследования** – взаимосвязь психического выгорания и карьерных ориентаций у студентов физкультурных вузов.

**Цель исследования** – установить особенности взаимосвязи карьерных ориентаций и психического выгорания у студентов физкультурных вузов.

Психологическое тестирование проводилось с помощью с помощью специальных методик.

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко** представляет собой личностный опросник, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов



деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Тест состоит из 84 утверждений, к которым респондент должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», и количественная степень их выраженности.

**Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» Эдгара Шейна.** Одним из важнейших аспектов профессионального развития и самореализации личности является осознанное планирование карьеры. Анкета содержит восемь диагностических шкал для измерения профориентации – «якоря карьеры». Определенное значение на шкале, указывает на степень серьезности профориентации.

Обобщенный результат – среднее значение суммы баллов, полученных респондентами по всем карьерным ориентациям, – может говорить о серьезности карьерного мотивации и/или «напряженности» деятельности в карьерной направленности.

Статистическая обработка результатов проводилась с помощью компьютерной программы «SPSS Statistics – 21».

Проводили корреляционный анализ Пирсона для выяснения факторов риска развития выгорания и условий, снижающих вероятность его развития.

Исследование осуществлялось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта».

Всего было опрошено 129 респондентов.

Результаты корреляционного анализа карьерных ориентаций и психического выгорания представлены в таблице 1.

Судя по полученным данным, наибольшее влияние на психическое выгорание оказывает карьерная ориентация «Служение» – 9 взаимосвязей.



## Взаимосвязи карьерных ориентаций и психического выгорания

Показатели	Профессиональная компетентность	Менеджмент	Автономия (независимость)	Стабильность работы	Стабильность места жительства	Служение	Вызов	Интеграция стилей жизни	Предпринимательство
<i>Фаза «Напряжение»</i>	-0,03	0,03	0,20*	-0,09	0,19*	-0,27**	-0,14	-0,01	0,10
Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств»	0,06	0,12	0,16	0,01	0,09	-0,14	0,01	0,05	0,13
Симптом «Неудовлетворённость собой»	-0,04	-0,01	0,14	-0,11	0,27*	-0,35**	-0,18*	-0,08	0,06
Симптом «Загнанность в клетку»	-0,14	0,01	0,15	-0,16	0,07	-0,19*	-0,13	-0,02	0,12
Симптом «Тревога и депрессия»	0,02	-0,04	0,16	-0,01	0,17*	-0,16	-0,14	0,02	-0,02
<i>Фаза «Резистенция»</i>	0,14	0,02	0,19*	-0,12	-0,01	-0,19*	-0,05	0,02	0,04
Симптом «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование»	-0,19*	0,12	0,15	-0,06	-0,16	-0,09	-0,05	0,12	0,14
Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация»	-0,07	-0,02	0,16	-0,18*	0,01	-0,12	0,04	-0,06	-0,03
Симптом «Расширение сферы экономики эмоций»	-0,04	-0,01	0,12	0,03	0,14	-0,16	-0,06	0,01	-0,01
Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»	-0,13	-0,01	0,12	-0,21*	-0,09	-0,16	-0,04	-0,01	0,04



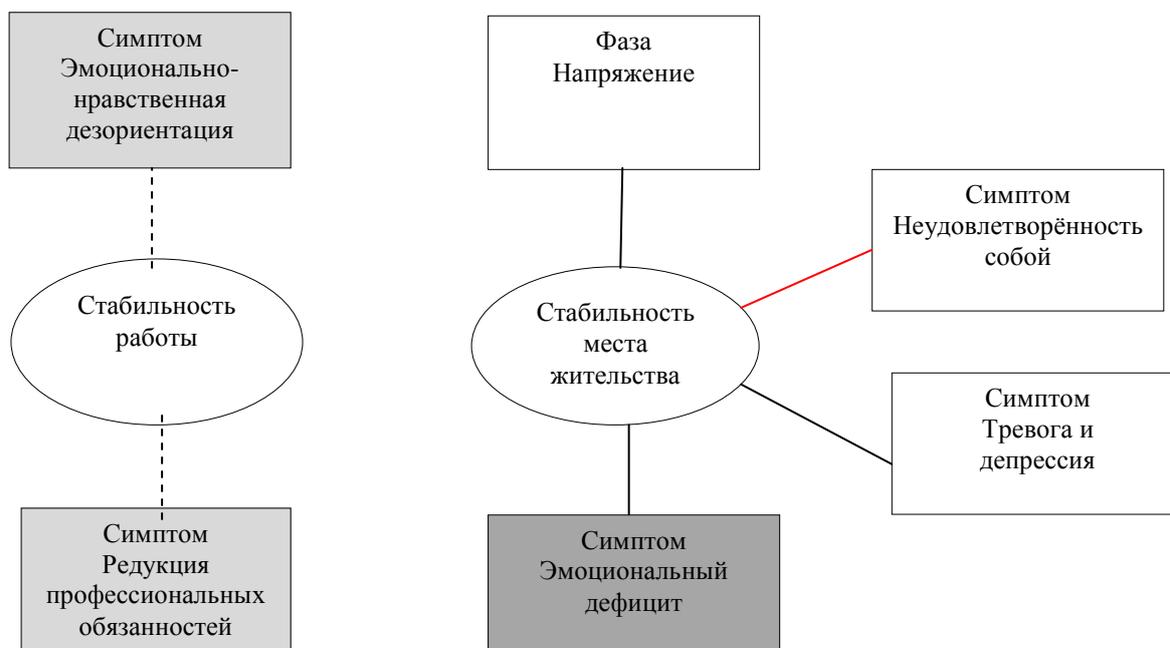
Показатели	Профессиональная компетентность	Менеджмент	Автономия (независимость)	Стабильность работы	Стабильность места жительства	Служение	Вызов	Интеграция стилей жизни	Предпринимательство
Фаза «Истощение»	-0,1	0,01	0,16	-0,11	0,12	-0,29**	-0,17*	0,01	0,14
Симптом «Эмоциональный дефицит»	0,02	0,03	0,13	-0,07	0,18*	-0,17*	-0,01	0,08	0,15
Симптом «Эмоциональная отстранённость»	-0,17	0,05	0,13	-0,1	-0,07	-0,22*	-0,21*	-0,05	0,12
Симптом «Личностная отстранённость (деперсонализация)»	-0,11	-0,01	0,16	-0,07	0,16	-0,30**	-0,19*	0,01	0,11
Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения»	-0,05	-0,04	0,09	-0,12	0,11	-0,22*	-0,11	-0,04	0,07
Примечание: **Корреляция значима на уровне 0,01 *Корреляция значима на уровне 0,05									

На втором месте расположились карьерные ориентации «Вызов» и «Стабильность места жительства» – по 4 взаимосвязи, при этом есть карьерные ориентации, не оказывающие влияние на психическое выгорание студентов – это «Менеджмент», «Интеграция стилей жизни» и «Предпринимательство».

Анализ корреляционных связей строился на том, чтобы выделить факторы, усиливающие и ослабляющие вероятность психического выгорания.

Рассмотрим данные, представленные на рисунке 1.





Условные обозначения:

\_\_\_\_\_ взаимосвязь положительная, уровень значимости 0,05

----- взаимосвязь отрицательная, уровень значимости 0,05

\_\_\_\_\_ взаимосвязь положительная, уровень значимости 0,01

□ символ, относящийся к фазе истощения,

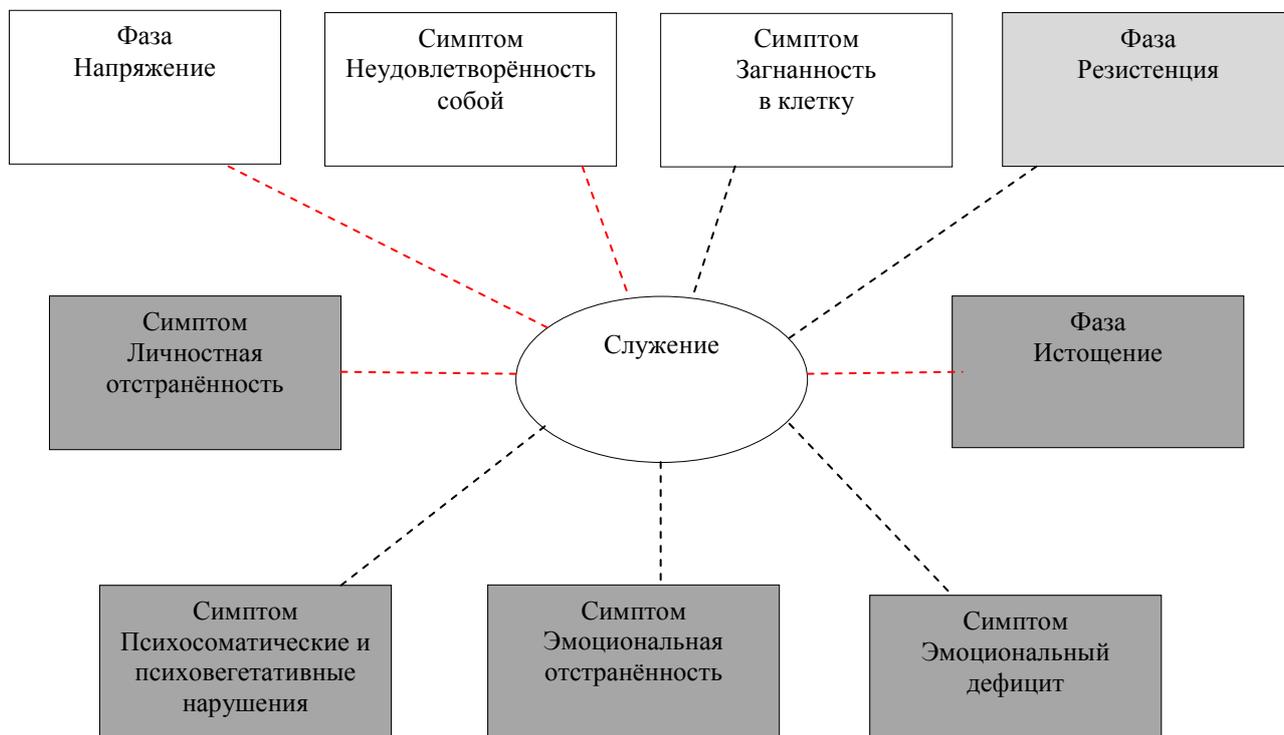
■ символ, относящийся к фазе резистентности

Рисунок 1 – Значимые взаимосвязи карьерных ориентаций: стабильности работы и места жительства

Стабильность работы снижает вероятность выгорания, об этом свидетельствуют отрицательные связи с симптомами фазы резистенции: «Эмоционально-нравственная дезориентация» (-0,18;  $p < 0,05$ ) и «Редукция профессиональных обязанностей» (-0,21;  $p < 0,05$ ). Стабильность места жительства увеличивает риск выгорания, об этом свидетельствуют положительные связи с фазой «Напряжение» (0,19;  $p < 0,05$ ) и ее симптомами: «Неудовлетворённость собой» (0,27;  $p < 0,01$ ) и «Тревога и депрессия» (0,17;  $p < 0,05$ ), а также с симптомом фазы истощения «Эмоциональный дефицит» (0,18;  $p < 0,05$ ).



Особый интерес представляют корреляционные связи с карьерной ориентацией Служение, поскольку это является сущностью выбранной профессии (Рисунок 2).



Условные обозначения:

----- взаимосвязь отрицательная, уровень значимости 0,05

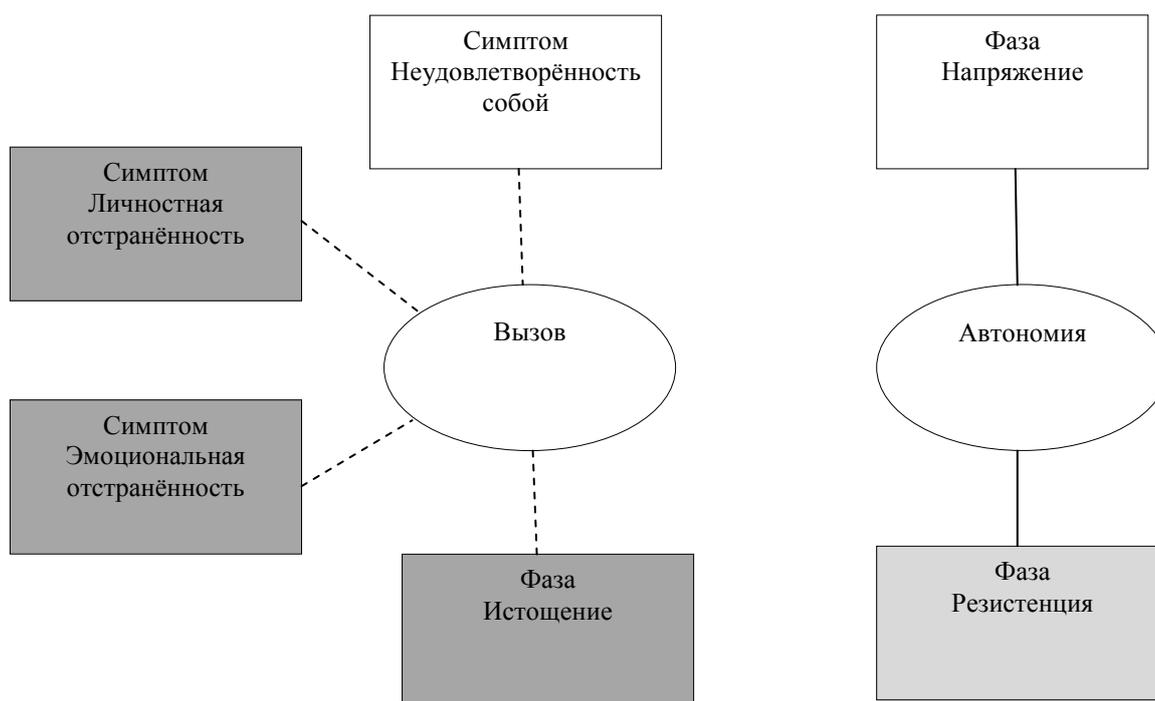
----- взаимосвязь отрицательная, уровень значимости 0,01

Рисунок 2 – Значимые взаимосвязи карьерной ориентации: служение

Служение снижает риск выгорания, об этом свидетельствуют отрицательные связи с фазой напряжения (-0,27;  $p < 0,01$ ) и ее симптомами: «Неудовлетворённость собой» (-0,35;  $p < 0,01$ ) и «Загнанность в клетку» (-0,19;  $p < 0,05$ ), с фазой резистенции (-0,19;  $p < 0,05$ ), а также с фазой истощения (-0,29;  $p < 0,01$ ) и ее симптомами: «Личностная отстранённость (деперсонализация)» (-0,30;  $p < 0,01$ ), «Эмоциональный дефицит» (-0,17;  $p < 0,05$ ), «Эмоциональная отстранённость» (-0,22;  $p < 0,05$ ); и «Психосоматические и психовегетативные нарушения» (-0,22;  $p < 0,05$ ). Это вполне объяснимо, поскольку, если человек занимается «своим» делом и оно для него значимо это снижает риск выгорания, поэтому очень важна роль преподавателя в оказании помощи студентам в постижении смысла приобретаемой профессии.



Карьерная ориентация Вызов подразумевает готовность включения в непростые формы профессиональной деятельности и данная карьерная ориентация также как и Служение снижает вероятность выгорания (Рисунок 3). Об этом свидетельствуют отрицательные связи с симптомом фазы напряжения «Неудовлетворённость собой» (-0,18;  $p < 0,05$ ), а также с фазой истощения (-0,17;  $p < 0,05$ ) и ее симптомами «Эмоциональная отстранённость» (-0,21;  $p < 0,05$ ) и «Личностная отстранённость (деперсонализация)» (-0,19;  $p < 0,05$ ).



Условные обозначения:

----- взаимосвязь отрицательная, уровень значимости 0,05

\_\_\_\_\_ взаимосвязь положительная, уровень значимости 0,01

Рисунок 3 – Значимые взаимосвязи карьерных ориентаций: вызов и автономия

Карьерная ориентация Автономия подразумевает независимость от других людей, усиливает вероятность выгорания, о чем свидетельствуют положительные связи, представленные на рисунке 3, с фазами «Напряжение» (0,20;  $p < 0,05$ ) и «Резистенция» (0,19;  $p < 0,05$ ).

Карьерная ориентация Профессиональная компетентность снижает вероятность выгорания, о чем свидетельствует отрицательная связь с



симптомом фазы резистенции «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование» (-0,19;  $p < 0,05$ ).

Анализ взаимосвязи карьерных ориентаций и психического выгорания показал, что есть факторы усиливающие выгорание, а есть снижающие. Особенного внимания заслуживает карьерная ориентация Служение, отражающая суть будущей профессии. При этом следует отметить, что эта карьерная ориентация препятствует психическому выгоранию. В связи с этим, на очередном заседании Госсовета по вопросам молодежной политики В.В. Путиным, Президентом РФ, поручено Минобрнауки, Минтруду, Росмолодежи и Ассоциации волонтерских центров и разработать и включить в программы высшего образования к 1 сентября 2023 года предмет «Обучение служением», который будет способствовать развитию у обучающегося интереса к поиску своей личностной уникальности, построению индивидуальной траектории профессионального роста. И речь не только о формировании высококлассного компетентного специалиста, решающего в будущем любые задачи, связанные с его профессиональной деятельностью» [10].

*Список литературы:*

1. Агаджанян, Н.А. Проблема здоровья студентов и перспектива развития / Н.А. Агаджанян, В.В. Пономарева, Н.В. Ермакова // Материалы 1-ой Всероссийской научной конференции «Образ жизни и здоровье студентов». – М. : [б.и.], 1995. – С. 5-9.
2. Алексеева, Л.В. Судебно-психологическая экспертиза эмоциональных состояний: Дисс. ... канд. психол. наук. – М., 1996.
3. Березовская, Л.Г. К вопросу критериев риска развития синдрома «эмоционального выгорания» /Л.Г. Березовская, В.Ю. Слабинский, С.А. // сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. – Курск: КГУ, 2007. С. 17-19



4. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов/ М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96–103.
5. Брусенцев, А.Е. К вопросу об осознаваемости синдрома выгорания / А.Е. Брусенцев // сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. С.27-30
6. Водопьянова, Н.Е., Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.// – СПб.: Питер, 2005. – 336с.
7. Водопьянова, Ю.И. Психическое выгорание как барьер профессиональной самореализации личности / Н.Е. Водопьянова, Ю.И. Виданова // сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. С. 30-33
8. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
9. Маслач, К. Профессиональное выгорание. Новые направления в теории, исследованиях, вмешательстве [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psy.ru/archives/maslach1rus.ppt>
10. Обучение служением: Методическое пособие / Под редакцией О.В. Решетникова, С.В. Тетерского. — М.: АБЦ, 2020. — С. 6
11. Подсадный, С.А. К вопросу роли этических моделей в формировании синдрома эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий / С.А. Подсадный, В.Ю. Слабинский // сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. С. 134-138.
12. Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания. – Мн.: БГМУ, 2003. – 12 с.

