

УДК 159.99

**Взаимосвязь осмысленности жизни, саморегуляции и эмоционального
выгорания у студентов транспортного вуза**

Синельникова Елена Семеновна, кандидат психологических наук, доцент

Рогожникова Ксения Сергеевна

*Петербургский государственный университет путей сообщения имени импера-
тора Александра I*

Аннотация. Целью исследования было изучение особенностей и взаимосвязи эмоционального выгорания, саморегуляции и осмысленности жизни в юношеском возрасте. В исследовании приняли участие студенты ПГУПС в возрасте 17-21 года. Для сбора данных применялись методики: методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер, в адаптации И. Н. Майниной и А. Ю. Васанова, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, методика «диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Результаты исследования показали, что осмысленность жизни связана с меньшим эмоциональным выгоранием, как у юношей, так и у девушек. Сформированные способности к саморегуляции были связаны с меньшим эмоциональным выгоранием у юношей, у девушек некоторые способности к саморегуляции, напротив, были связаны с большим эмоциональным выгоранием.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, осмысленность жизни, саморегуляция, студенты.

**The relationship between the meaningfulness of life, self-regulation and emotional
burnout among students of a transport university**

Sinelnikova Elena Semenovna, candidate of psychological sciences, associate professor

Rogozhnikova Ksenia Sergeevna

Emperor Alexander I Saint-Petersburg State Transport University

Abstract. The purpose of the research was to study the features and relationship between emotional burnout, self-regulation and meaningfulness of life in adolescence. The study involved students of the St. Petersburg State Transport University aged 17-21 years. The following methods were used for data collection: the "Existential Scale" by A. Längle and K. Orgler, adapted by I. N. Mainina and A. Y. Vasanov, the questionnaire "Behavioral Self-Regulation Style" by V. I. Morosanova, and the "Diagnostics of the Level of Emotional Burnout" method by V. V. Boyko. The research results showed that life meaning is associated with lower emotional burnout in both boys and girls. Developed self-regulation abilities were linked to lower emotional burnout in boys, while in girls, some self-regulation abilities were associated with higher emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, meaningfulness of life, self-regulation, students.

ВВЕДЕНИЕ. Вопреки распространенным представлениям, проблема эмоционального выгорания актуальна не только для работающих людей, но и для студентов. Эмоциональное выгорание может значительно снижать качество жизни, отношения с окружающими и продуктивность студентов. Оно проявляется в безразличии к еде, уменьшении физической активности, а также в снижении или потере интереса не только к профессиональной или учебной деятельности, но и к организации досуга [1].

В исследовании С.А. Степановой [2] было показано, что студентам свойственен высокий уровень стресса, перфекционизм и трудоголизм. Многие студенты очень требовательны к себе и убеждены, что должны работать, невзирая на самочувствие [2]. У студентов психологического направления подготовки была выявлена взаимосвязь между перфекционизмом и эмоциональным выгоранием. Студенты, у которых были в большей степени выражены высокие стандарты ($r=0.418$, $p<0.05$) и озабоченность мнением других ($r=0.4$, $p<0.05$), были более подвержены эмоциональному истощению. Также озабоченность мнением других была связана с деперсонализацией ($r=0.406$, $p<0.05$) и снижением вовлеченности в межличностные

отношения, что может рассматриваться как защитный механизм психики [3], призванный снизить субъективную значимость возможной критики. Среди студентов педагогического вуза более открытым и общительным студентам было менее свойственно переживание загланности в клетку, ощущение тупика. Студенты, у которых был лучше развит волевой самоконтроль, также в меньшей степени переживали ощущение тупика, и у них была выше удовлетворенность собой [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить особенности и взаимосвязь осмысленности жизни, саморегуляции и эмоционального выгорания у студентов транспортного вуза. Гипотеза исследования: чем выше показатели осмысленности жизни и саморегуляции, тем в меньшей степени выражено эмоциональное выгорание у студентов транспортного вуза. В исследовании применялись методики: методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер в адаптации И. Н. Майниной и А. Ю. Васанова, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. В исследовании приняли участие 50 студентов (50% юношей, 50% девушек) Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I в возрасте 17–21 год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Корреляционный анализ Пирсона выявил следующие статистически достоверные взаимосвязи. Шкала «Самотрансценденция» методики «Шкала экзистенции» отрицательно взаимосвязана со шкалой «Загланность в клетку» методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» ($r=-0,45$; $p\leq 0,05$) у юношей. Чем в большей степени юноши способны к сочувствию и сопереживанию, чем в большей степени они живут ради другого человека или важной цели, тем в меньшей степени им свойственно ощущение тупика. Показатели по шкале «Самотрансценденция» у юношей также отрицательно связаны с показателями по шкале «Тревога и депрессия» ($r=-0,47$; $p\leq 0,05$). То есть, чем больше юноши живут ради кого-то или ради чего-то, тем в меньшей степени им свойственны тревога и депрессия.

Показатели по шкале «Переживание психотравмирующих ситуаций», методики, направленной на изучение эмоционального выгорания, у юношей отрицательно связаны с показателями по шкале «Моделирование» ($r=-0,58$; $p\leq 0,01$). Чем больше юноши способны выделять значимые условия достижения своих целей как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, создавать программы действий, адекватные планам деятельности, тем меньше они интерпретируют психотравмирующие факторы учебной деятельности как трудные или вовсе неустраимые.

Показатели по шкале «Моделирование» методики саморегуляции у юношей отрицательно связаны с показателями по шкале «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ($r=-0,59$; $p\leq 0,01$). Чем больше юноши способны выделять значимые условия достижения своих целей в краткосрочной и долгосрочной перспективе, тем в меньшей степени они склонны к психосоматическим проявлениям.

Корреляционный анализ показал, что шкала опросника «Шкала экзистенции» «Самодистанционирование» отрицательно связана со шкалой опросника «Эмоциональное выгорание» «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ($r=-0,53$; $p\leq 0,05$) у девушек. Чем в большей степени девушки способны взглянуть на

ситуацию со стороны, тем в меньшей степени им свойственны психосоматические и вегетативные нарушения, т.е. они реже пребывают в плохом настроении, в меньшей степени переживают чувство страха в процессе учебной деятельности и страдают от бессонницы.

Шкала «Оценка результатов» методики «Стиль саморегуляции поведения» у девушек положительно связана со шкалой методики «Шкала экзистенции» «Свобода» ($r=0,59$; $p\leq 0,01$). Чем более адекватно девушки способны оценить себя и результаты своей деятельности, тем в большей степени они могут находить реальные возможности для действия, расставлять приоритеты в соответствии со своими ценностями и принимать решения на основе своих ценностей.

Шкала «Свобода» методики «Шкала экзистенции» также отрицательно связана со шкалой «Личностная отстраненность» ($r=-0,56$; $p\leq 0,01$). Чем больше девушки способны принимать решения в соответствии со своими ценностями, тем в меньшей степени им свойственно психологически дистанцироваться от преподавателей и одногруппников.

Шкала «Моделирование» положительно связана со шкалой «Загнанность в клетку» ($r=0,45$; $p\leq 0,05$), то есть, чем больше девушки способны выделять значимые условия для достижения целей, тем больше они испытывают состояние интеллектуально-эмоционального затора и тупика.

Показатели по шкале «Расширение сферы экономии эмоций» положительно связаны с результатами по шкале «Самостоятельность» ($r=0,45$; $p\leq 0,05$). Чем более девушки самостоятельны в своих решениях и поступках, тем в большей степени они склонны психологически дистанцироваться от преподавателей и одногруппников, по возможности исключая эмоции.

ВЫВОДЫ. Гипотеза исследования подтвердилась частично. Осмысленность жизни связана с менее выраженным эмоциональным выгоранием как у девушек, так и у юношей. Способности к саморегуляции связаны с меньшим эмоциональным выгоранием у юношей, но парадоксальным образом некоторые способности к саморегуляции связаны с более выраженным эмоциональным выгоранием у девушек.

У юношей менее выраженное эмоциональное выгорание связано с развитыми способностями к сочувствию и сопереживанию, а также с умением жить ради других или высоких целей. Способность к реалистичному планированию и выявлению значимых условий достижения целей также коррелирует у юношей с меньшим уровнем эмоционального выгорания. Возможно, это позволяет им избежать лишних усилий и напрасных надежд.

У девушек менее выраженное эмоциональное выгорание связано со способностью взглянуть на ситуацию со стороны и принимать решения в соответствии со своими ценностями. Однако самостоятельность в решениях и поступках, а также способность выделять значимые условия достижения целей, наоборот, связаны у девушек с более высоким уровнем эмоционального выгорания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лукьянов В. В., Водопьянова Н. Е., Орел В. Е., Подсадной С. А., Юрьева Л. Н., Игумнов С. А. [и др.]. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : коллективная монография. Курск : Курск. гос. ун-т, 2008. 336 с.
2. Степанова С. А., Смирнова О. Е., Блажевич Л. Е. Перфекционизм и трудоголизм студентов Петрозаводского государственного университета как факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 106–108.
3. Синельникова Е. С. Эмоциональное выгорание, самоорганизация и перфекционизм у студентов // Человеческий фактор: социальный психолог. 2023. Выпуск No 1 (45). С. 360–365.
4. Кузнецова Е. Н. Связь личностных характеристик и синдрома эмоционального выгорания у студентов, обучающихся в педагогическом вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-4. С. 369–373.

REFERENCES

1. Luk'yanov V. V., Vodop'yanova N. E., Orel V. E., Podsadnyj S. A., Yur'eva L. N., Igumnov S. A. [et al.] (2008), "Modern problems of research of burnout syndrome in specialists of communicative professions", collective monograph, Kursk.
2. Stepanova S. A., Smirnova O. E., Blazhevich L. E. (2023), "Perfectionism and workaholism of students of Petrozavodsk State University as factors in the emergence of emotional burnout syndrome", *Trends in science and education*, No 97 (3), pp. 106–108.
3. Sinelnikova E. S. (2023), "Emotional burnout, self-organization and perfectionism among students", *Personal factor, Social psychologist*, No 1 (45), pp. 360–365.
4. Kuznecova E. N. (2022), "The relationship between personality characteristics and emotional burnout syndrome in students studying at a pedagogical university", *Problems of modern pedagogical education*, No 75 (4), pp. 369–373.

Информация об авторах:

Синельникова Е.С., elena.sinelni@yandex.ru, ORCID 0000-0001-6704-0152.

Рогожников К.С., ksyu-rogozhnikova@mail.ru, ORCID 0009- 0008- 8251-3403.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.06.2024.

Принята к публикации 05.07.2024.