

**И.Ф. Толкач**, канд. искусствоведения, доцент,  
*Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный  
технический университет», г. Минск*

## **СТЕПЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАГИСТРАНТОВ АГРАРНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, магистранты аграрного технического университета.

**Key words:** professional burnout, Master's students of the Agrarian Technical University.

**Аннотация.** Статья посвящена изучению профессионального выгорания магистрантов заочной формы обучения аграрного технического университета. Определены степень выраженности и средние значения по показателям эмоционального истощения, деперсонализации, редукции профессионального выгорания. Выявлен системный индекс синдрома перегорания.

**Abstract.** The article is dedicated to the study of professional burnout among Master's students of the correspondence form of education of the Agrarian Technical University. The degree of severity and average values for indicators of emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of professional burnout are determined. A systemic index of burnout syndrome is identified.

Среди проблем совершенствования кадрового потенциала агропромышленного комплекса в условиях инновационного развития значительное место занимают психологические вопросы. Одной из центральных проблем современных специалистов является проблема профессионального выгорания. Выгорание, по мнению Н. Водопьяновой и Е. Старченко-вой, это «комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника» [1, с. 38]. Профессиональное выгорание возникает как ответная реакция на длительные рабочие стрессы. Учитывая сложный характер профессиональной деятельности в современных условиях, проблема диагностирования уровня профессионального выгорания, разработки и реализации необходимой помощи для сотрудников, является своевременной и актуальной. Этим обусловлен интерес к данной проблеме.

В исследовании степени профессионального выгорания приняли участие 35 магистрантов заочной формы обучения экономической и инженерных специальностей Белорусского государственного аграрного технического университета. Исследование проводилось с помощью методики «Опросник профессионального выгорания Маслач, МВИ/ПВ» авторов К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой (2001); Е. Лозинской (2007) [2]. Данная методика дает возможность выявить системный индекс и показатели трех основных составляющих синдрома выгорания. Это эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Согласно авторам методики, об эмоциональном истощении свидетельствует опустошение, нежелание идти на работу, разочарование и потеря интереса к профессии, повышенная усталость после работы, угнетенность и апатия, отсутствие энергии и воодушевления, желание уединения и отдыха. О деперсонализации говорит изменение отношений с коллегами: исчезает теплота и душевность во взаимодействии; появляется безразличие к происходящим на работе событиям; возникает жесточенность, черствость и обезличенность при контактах с людьми. Редукция профессиональных достижений проявляется в ощущении своей некомпетентности, чувстве ненужности работы, обесценивании профессиональных достижений, неумении справляться с конфликтными ситуациями в работе, отсутствии планов на будущее [2].

Каждый из вышеназванных показателей имеет низкую, среднюю и высокую степень выраженности. Полученные в исследовании результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Степень выраженности показателей выгорания  
(в % от общего количества респондентов)**

|                                      | <b>Низкий уровень</b> | <b>Средний уровень</b> | <b>Высокий уровень</b> |
|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| эмоциональное истощение              | 20                    | 48,6                   | 31,4                   |
| деперсонализация                     | 11,4                  | 31,4                   | 57,1                   |
| редукция профессиональных достижений | 34,3                  | 20                     | 45,7                   |

Как видим, в данной группе респондентов худший показатель имеет деперсонализация. Больше половины магистрантов (57,1%) выявили высокую степень выраженности показателя, что, несомненно, негативно сказывается на общении, взаимоотношениях с коллегами.

Большой процент испытуемых (45,7%) имеет высокий уровень выраженности редукции профессиональных достижений. Вместе с тем, 34,3% имеют низкий уровень выгорания по данному показателю, что свидетельствует об их уверенности в собственной компетентности и профессионализме.

Эмоциональное истощение у большинства испытуемых имеет среднюю (48,6%) и высокую степень (31,4%) выраженности. Именно эмоциональное истощение, являясь главной составляющей профессионального выгорания, дает наиболее точный результат уровня выгорания в целом.

Средние значения по показателям выгорания распределились следующим образом. Среднее значение эмоционального выгорания – 21,37 балла – находится в границах средних значений по данной шкале. Среднее значение деперсонализации – 11,23 балла – является высоким значением. А среднее значение редукции профессиональных достижений – 33,34 балла – расположено в пределах средних значений по показателю.

Системный индекс синдрома перегорания включает значения от 0 до 1 балла. В группе респондентов индекс проявлен от 0,24 до 0,59 баллов, среднее значение – 0,38 балла. Результат свидетельствует о наличии средней степени выгорания магистрантов.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что в данной группе магистрантов заочной формы обучения синдром профессионального выгорания в высокой степени выявлен по показателю деперсонализации, а в средней степени – по показателям эмоционального выгорания и редукции профессиональных достижений. Данные результаты свидетельствуют о наличии стресса в профессиональной жизни респондентов и, как следствие, ухудшении их работоспособности, самочувствия и профессиональных результатов. Однако, большинству респондентов достаточным для избавления от стресса будет применение саморегуляции поведения: увеличение времени на отдых, стабильный график рабочего дня, поиск новых увлечений, повышение уровня физической активности, совершенствование эмоционального интеллекта.

### **Список использованной литературы**

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.

2. Опросник профессионального выгорания Маслач, МВІ/ПВ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/stress/maslach.html>. – Дата доступа: 04.10.2023.