

РЕФЛЕКСИВНО-ТРЕНИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Представлено обоснование рефлексивно-тренинговой технологии в психопрофилактике состояния психического выгорания студентов-медиков. Разработка рефлексивно-тренинговой технологии основывается на результатах исследования закономерностей трансформации состояния психического выгорания в свойства и закономерностей психологических механизмов, ее обеспечивающих.

Ключевые слова: рефлексивно-тренинговая технология; структурно-динамические изменения; общие и специфические закономерности трансформации; психологические механизмы; психологическая профилактика; состояние психического выгорания.

Социально-экономические преобразования, произошедшие в России за последние годы, предъявляют определенные требования к построению системы высшего медицинского образования и реализации новых здоровьесберегающих образовательных технологий в профессиональной подготовке будущих специалистов-медиков.

Известно, что успешная профессиональная подготовка студентов-медиков относится к числу эмоционально напряженных видов деятельности, что отражается на уровне их психического и соматического здоровья. Интенсивные учебные нагрузки, частые эмоционально напряженные ситуации зачетов и экзаменов, нарушения режима труда, отдыха и питания, с одной стороны, психоэмоциональные особенности, низкий уровень коммуникативных способностей и навыков саморегуляции – с другой, приводят к тому, что значительная часть студентов-медиков испытывает психосоматические проблемы [1], а также подвержена стресс-обусловленным расстройствам адаптации, среди которых одно из первых мест занимает психическое выгорание [2, 3]. По данным трехлетнего исследования распространенности психического выгорания, депрессии и поведенческих расстройств среди студентов семи американских медицинских колледжей, у более чем 52% респондентов выявлены его симптомы разной степени выраженности [4]. Частота психического выгорания среди студентов медицинских вузов Голландии, Англии достигает 24–26% [5]. Приведенные аргументы подтверждают актуальность и объясняют цель настоящего исследования, которая состоит в разработке рефлексивно-тренинговой технологии: образовательной и здоровьесберегающей, ориентированной на профилактику психического выгорания студентов-медиков.

В настоящее время основные инновационные образовательные технологии связаны с применением интерактивных моделей обучения: использованием ролевых игр, совместным решением проблем, моделированием жизненных ситуаций, опорой на групповой опыт и обязательную обратную связь, где каждый студент становится активным субъектом взаимодействия. Преподаватель (ведущий) создает среду образовательного общения, характеризующуюся открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможностью взаимной оценки и контроля, организует индивидуальную, парную и групповую работу, использует проек-

тную работу, работу с различными источниками информации. Наиболее эффективной формой организации интерактивных занятий, на наш взгляд, является тренинг. Согласно Е.В. Сидоренко, тренинг представляет собой обучение технологиям действия на основе определенной концепции реальности в интерактивной форме [6]. В связи с этим интерактивность является основой обучения в процессе тренинговых занятий. Опираясь на позицию Е.В. Сидоренко, мы понимаем интерактивность как собственную активность и как активное взаимодействие с другими людьми и получение от них обратной связи. Интерактивность предполагает право на ошибку и поиск новых, заранее не предусмотренных путей, в результате чего лучшим может оказаться то, что возникло благодаря совместной деятельности в тренинге: в этом и состоит принципиальное отличие интерактивной формы обучения от всех прочих [Там же]. По мнению С. Гладышева, специфика проведения тренинга как особого метода получения знаний заключается в том, что все его участники учатся на собственном опыте настоящего момента в специально созданной благоприятной среде, где каждый может понять, какие личностные качества необходимы и какие профессиональные навыки надо развивать. Поскольку ситуация тренинга учебная, каждый из участников приобретает и использует новый опыт. Любой навык или качество на обучающем тренинге моделируются, анализируются и проверяются в обстановке, максимально приближенной к действительности [7].

В настоящее время сложилось научное представление, согласно которому психическое выгорание представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы и включающее в себя три составляющих: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [8, 9]. Существует значительное количество объясняющих его природу научных подходов, и наиболее значимые среди них – структурный, процессуальный, структурно-процессуальный [8–13]. С позиций используемого нами структурно-процессуального подхода психическое выгорание представляет собой динамичную структуру, характеризуется фазностью и имеет свою специфику, общую для представителей профессий помогающего типа [8, 11–13].

Опираясь на результаты исследований К.К. Платонова о взаимосвязи друг с другом и взаимопереходе всех трех уровней форм психических явлений: психических

процессов, психических состояний и свойств личности [14] – и следуя структурно-процессуальной логике, мы выдвинули предположение о том, что с каждым переходом из одной фазы состояния психического выгорания в другую наблюдается усиление взаимосвязей между всеми его структурными элементами. Повторяющиеся в каждой фазе структурно-динамические изменения состояния психического выгорания рассматриваем как закономерности его трансформации. В фазе «истощение» состояния психического выгорания ожидается наличие самой высокой степени интегрированности взаимосвязей его структурных элементов между собой, что позволяет выдвинуть предположение о его переходе в другую группу психических явлений – группу свойств.

Изучение закономерностей трансформации состояния психического выгорания, а также закономерностей психологических механизмов, ее обеспечивающих, осуществлялось в 2011 г. на базе Курского государственного медицинского университета среди 133 студентов 2-го курса лечебного факультета с использованием следующих психодиагностических методик: «Диагностики уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) и опросника на выгорание MBI (С. Maslach, S.E. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [15], опросника «Индивидуальный стиль саморегуляции» В.И. Моросановой [13], теста

смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева [16], методики определения уровня рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономарёвой [17].

Результаты исследования средних значений показателей фаз психического выгорания студентов лечебного факультета, полученные с помощью методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко [15], соответствуют среднему уровню выраженности: «напряжение» – $X_{cp} = 37,44 \pm 15,71$ и «истощение» – $X_{cp} = 45,37 \pm 15,4$. Средние значения фазы «резистенция» достигли уровня сформированности: $X_{cp} = 66,98 \pm 15,74$.

Изучение средних значений показателей структурных элементов состояния психического выгорания студентов лечебного факультета осуществлялось с использованием опросника на выгорание MBI (С. Maslach, S.E. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и указало на средний уровень их выраженности: «эмоциональное истощение» – $X_{cp} = 24,30 \pm 8,53$, «деперсонализация» – $X_{cp} = 12,01 \pm 5,53$, «редукция личных достижений» – $X_{cp} = 29,48 \pm 7,00$.

Сравнительный анализ средних значений показателей структурных элементов состояния психического выгорания у студентов лечебного факультета в его различных фазах позволил установить следующие общие тенденции в его динамике (табл. 1).

Таблица 1
Средние значения и значимость различий показателей структурных элементов состояния психического выгорания студентов лечебного факультета в его различных фазах (U-критерий Манна – Уитни, $p \leq 0,05$; $U_{эм}^* < U_{кр}$)

Фазы выгорания Структурные элементы	Фаза «напряжение» (1)				Фаза «резистенция» (2)				Фаза «истощение» (3)			
	$X_{cp} \pm \sigma_x$	Качественный	(1)-(2)		$X_{cp} \pm \sigma_x$	Качественный	(2)-(3)		$X_{cp} \pm \sigma_x$	Качественный	(1)-(3)	
			$U_{эм}$	p			$U_{эм}$	p			$U_{эм}$	P
Эмоциональное истощение	$21,72 \pm 6,53$	Средний уровень выраженности	3429,5*	0,047	$24,28 \pm 8,59$	Средний уровень выраженности	5736,0*	0,027	$26,88 \pm 7,02$	Средний уровень выраженности	2134,0*	0,0001
Деперсонализация	$10,06 \pm 3,84$	Средний уровень выраженности	3435,5*	0,049	$11,98 \pm 5,57$	Средний уровень выраженности	5729,0*	0,026	$13,52 \pm 4,93$	Средний уровень выраженности	2135,5*	0,0001
Редукция личных достижений	$27,33 \pm 6,58$	Средний уровень выраженности	3421,5*	0,044	$29,43 \pm 7,05$	Средний уровень выраженности	5736,5*	0,027	$31,67 \pm 5,08$	Средний уровень выраженности	2129,0*	0,0001

* Значимость различий.

Исследование показало умеренный уровень выраженности средних значений показателей всех структурных элементов состояния психического выгорания во всех фазах; увеличение уровня выраженности средних значений показателей всех структурных элементов: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция личных достижений» в фазе «истощение»; преобладание более высоких средних значений показателей всех структурных элементов в фазе «истощение»; статистически значимые различия в уровнях выраженности средних значений показателей всех структурных элементов состояния психического выгорания во всех его фазах.

Изучение динамики взаимосвязей структурных элементов состояния психического выгорания между собой у студентов лечебного факультета осуществлялось с использованием корреляционного анализа Пир-

сона, по результатам которого были выявлены закономерности структурно-динамических изменений в фазе «истощение»: значимое увеличение уровня выраженности структурного элемента «эмоциональное истощение», самые тесные и интегрированные взаимосвязи между структурными элементами «эмоциональное истощение» и «деперсонализация», самые интегрированные взаимосвязи всех структурных элементов между собой (см. табл. 2–4), что позволяет подтвердить предположение о его трансформации в другую группу психических явлений – свойства.

В соответствии с полученными результатами исследования структурно-динамических изменений состояния психического выгорания у студентов лечебного факультета возникает вопрос об общих и специфических закономерностях психологических механизмов, его обеспечивающих.

Таблица 2

Значимые коэффициенты корреляции структурных элементов состояния психического выгорания в фазе «напряжение» у студентов лечебного факультета

Наименование элемента	1	2	3
1. Эмоциональное истощение	1,00	0,51*	–
2. Деперсонализация	0,51*	1,00	–
3. Редукция личных достижений	–	–	1,00

* Статистическая значимость при $p \leq 0,05$.

Таблица 3

Значимые коэффициенты корреляции структурных элементов состояния психического выгорания в фазе «резистенция» у студентов лечебного факультета

Наименование элемента	1	2	3
1. Эмоциональное истощение	1,00	0,52**	0,33*
2. Деперсонализация	0,52**	1,00	–
3. Редукция личных достижений	0,33*	–	1,00

* Статистическая значимость при $p \leq 0,05$; ** статистическая значимость при $p \leq 0,01$.

Таблица 4

Значимые коэффициенты корреляции структурных элементов состояния психического выгорания в фазе «истощение» у студентов лечебного факультета

Наименование элемента	1	2	3
1. Эмоциональное истощение	1,00	0,81**	0,61**
2. Деперсонализация	0,81**	1,00	0,83*
3. Редукция личных достижений	0,61**	0,83*	1,00

* Статистическая значимость при $p \leq 0,05$; ** статистическая значимость при $p \leq 0,01$.

В ходе исследования с помощью опросника «Индивидуальный стиль саморегуляции» В. И. Моросановой [13], теста смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева [16], методики определения уровня рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономарёвой [17] множественного регрессионного анализа (обратного пошагового метода) у студентов лечебного факультета выявлены как общие закономерности, сохраняющие свое действие во всех фазах состояния психического выгорания, так и специфические, проявляющие свое влияние лишь в определенных фазах. Общие закономерности проявлений психологических механизмов состояния психического выгорания представлены содержательно-структурными характеристиками рефлексивно-смысловых, а специфические – стилевых особенностей саморегуляции и ценностно-мотивационных механизмов.

Рефлексивно-смысловые механизмы трансформации состояния психического выгорания включают показатели ретроспективной рефлексии и цели в жизни как смысловых ориентаций: в фазе «напряжение»: ($\beta = -0,85$ при $p = 0,000$), ($R = 0,77$, $F = 11,15$, $KMD = 0,59$, $df = 5,60$, $p = 0,000$) и ($\beta = -1,1$ при $p = 0,042$), ($R = 0,73$, $F = 4,06$, $KMD = 0,54$, $df = 6,59$, $p = 0,002$) соответственно; в фазе «резистенция»: ($\beta = -0,90$ при $p = 0,0003$), ($R = 0,75$, $F = 5,47$, $KMD = 0,56$, $df = 5,60$, $p = 0,0003$) и ($\beta = -0,71$ при $p = 0,016$), ($R = 0,73$, $F = 2,33$, $KMD = 0,54$, $df = 6,59$, $p = 0,043$) соответственно; в фазе «истощение»: ($\beta = -1,1$ при $p = 0,000$), ($R = 0,92$, $F = 66,53$, $KMD = 0,85$, $df = 5,60$, $p = 0,000$) и ($\beta = -1,1$ при $p = 0,000$), ($R = 0,70$, $F = 9,37$, $KMD = 0,49$, $df = 6,59$, $p = 0,000$) соответственно. Таким образом, отсутствие четкой жизненной цели, склонности к анализу выполненной в прошлом деятельности, предпосылок, мотивов и причин произошедшего, а также результатов и допущенных ошибок рассматриваются как механизм возникновения,

реализации и трансформации состояния психического выгорания.

Специфические закономерности механизмов саморегуляции как механизмов возникновения состояния психического выгорания у студентов лечебного факультета представлены содержательно-структурными и динамическими характеристиками. Содержание структуры стилевых механизмов регуляции состояния психического выгорания в фазе «истощение» характеризуется таким стилем, как программирование ($\beta = -0,53$ при $p = 0,001$), ($R = 0,76$, $F = 11,10$, $KMD = 0,57$, $df = 7,58$, $p = 0,000$). Таким образом, неумение и нежелание продумывать последовательность своих действий выступает механизмом трансформации состояния психического выгорания у студентов лечебного факультета.

Структура рефлексивно-смысловых механизмов возникновения состояния психического выгорания представлена следующим образом: в фазе «напряжение» – показателем локус контроля-Я ($\beta = -0,90$ при $p = 0,006$), ($R = 0,73$, $F = 4,06$, $KMD = 0,54$, $df = 6,59$, $p = 0,002$), в фазе «резистенция» – показателями актуальной ($\beta = -0,53$ при $p = 0,008$), перспективной ($\beta = -0,57$ при $p = 0,030$), коммуникативной ($\beta = -0,83$ при $p = 0,001$) рефлексии, а также общей рефлексивностью ($\beta = 1,80$ при $p = 0,003$) ($R = 0,75$, $F = 5,47$, $KMD = 0,56$, $df = 5,60$, $p = 0,0003$).

Таким образом, возникновение состояния психического выгорания у студентов лечебного факультета в фазе «напряжение» обусловлено убежденностью в том, что жизнь неподвластна сознательному контролю, не верим в свои силы контролировать события собственной жизни. Отсутствие достаточной степени сформированности коммуникативных качеств, актуальной рефлексии, характеризующейся непосредственным самоконтролем поведения в текущей профессиональной ситуации, требующей срочного анализа про-

исходящего и принятия решения с минимальным временем на его обдумывание, соотнесение своих действий с ситуацией и их координация в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием; перспективная рефлексия, характеризующаяся ана-

лизом предстоящей деятельности, тщательным планированием и прогнозированием вероятных исходов лечения; степень сформированности коммуникативных качеств влияет на реализацию состояния психического выгорания в фазе «резистенция».

Таблица 5

Технологическая карта программы психопрофилактики состояния психического выгорания

Структура личности	Условия реализации	Задача	Психологический механизм	Тренинг	Методы
Мотивационная	Информированность о феноменологии, генезе, детерминации, способах психопрофилактики состояния психического выгорания через организацию	Формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации	Активизация интереса и творческой активности к профессиональной деятельности: развитие навыков постановки жизненно важных целей во временной перспективе развития личности, расстановки приоритетов личных ценностей и целей	Личностный рост и профессиональная самореализация	Телесно-ориентированная терапия; игровая терапия; когнитивно-поведенческая терапия; арт-терапия; позитивная терапия
Интеллектуальная	Реализация традиционных (лекции, беседы) и инновационных (научно-практические семинары, дискуссии, анализ проблемных профессиональных ситуаций и т.д.) форм просветительской работы	Развитие умений и навыков самоанализа, рефлексии	Обучение рефлексивным умениям: осознание собственных жизненных установок и развитие позитивной установки относительно себя и других	Рефлексивные способности	Игровая терапия; когнитивно-поведенческая терапия; арт-терапия; позитивная терапия
Аффективная		Оптимизация стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний	Обучение навыкам психологической самопомощи: осознание собственных эмоций, собственной личности, формирование субъектной позиции в отношении своего психологического здоровья	Саморегуляция	Телесно-ориентированная терапия (мышечная релаксация; дыхательная гимнастика; идеомоторная тренировка; визуализация и сюжетное воображение); арт-терапия; позитивная терапия
Поведенческая		Формирование адекватного эмоционально-ценностного отношения к себе и другим; реструктуризация системы ценностей	Обучение навыкам эмоционально-ценностного отношения (положительного отношения к себе, принятия других): переоценка суждений (убеждений) относительно себя, других людей, своей профессиональной деятельности и их изменение в сторону большей реалистичности и рациональности	Эмоционально-ценностное отношение к себе и другим	Телесно-ориентированная терапия; игровая терапия; когнитивно-поведенческая терапия; арт-терапия; позитивная терапия

Динамические характеристики психологических механизмов возникновения состояния психического выгорания у студентов лечебного факультета детерминируют его наибольшую выраженность по типу «оптимума». Максимум выраженности состояния психического выгорания в фазе «напряжение» зарегистрирован при средней саморегуляции и рефлексивности, а также при низком и высоком уровне осмысленности жизни. Реализация состояния психического выгорания в фазе «резистенция» осуществляется при низкой и средней саморегуляции и среднем уровне рефлексивности. Трансформация состояния психического выгорания в фазе «истощение» происходит при средней саморегуляции, низких уровнях рефлексивности и осмысленности жизни.

Разработка рефлексивно-тренинговой технологии как здоровьесберегающей, ориентированной на профилактику, коррекцию и регуляцию состояния психического выгорания, осуществлялась в логике структурно-динамических представлений о его трансформации. В соответствии с результатами проведенного исследования в роли системообразующего элемента системы психопрофилактики состояния психического выгорания выступает тренинг рефлексивных способностей,

что согласуется с теоретическими основами профессионального развития личности, когда «работа рефлексивных процессов самосознания может иметь характер как регулятивного, так и интеграционного, смыслопорождающего механизма, определяя тем самым психологическое содержание (способы и формы активности) рефлексивного ресурса личности и индивидуальную траекторию разрешения возникающих у нее внутрличностных противоречий» [18. С. 204].

Реализация рефлексивно-тренинговой технологии как образовательной обусловлено ее свойством максимально развивать субъектность студентов-медиков, которая выражается в самореализации, самоорганизации и самокоррекции [19] и осуществляется в их профессиональной подготовке, как здоровьесберегающей – направлена на снижение выраженности состояния психического выгорания через активизацию стилевых механизмов саморегуляции, рефлексивно-смысловых и ценностно-мотивационных механизмов возникновения и трансформации и представлена в учебно-методическом спецкурсе «Психопрофилактика состояния психического выгорания студентов-медиков».

Программа учебно-методического спецкурса «Психопрофилактика состояния психического выгорания студен-

тов-медиков» реализуется в виде научно-практических семинаров и тренинговой работы. В программу научно-практических семинаров включен курс лекций по теме психического выгорания, предоставляющий возможность ознакомиться с признаками психического выгорания, особенностями развития, внешними и внутренними факторами, способами его дифференцирования от сопряженных состояний: хронической усталости, монотонии, стресса, депрессивных состояний и т.д. В рамках спецкурса проводится также психодиагностическое обследование с целью выявления психического выгорания, с результатами которого студентов знакомят сразу.

Стратегия и тактика тренинговых занятий ориентирована на разрешение конкретных задач учебно-методического спецкурса: формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации через активизацию интереса и творческой активности к профессиональной деятельности; развитие умений и навыков самоанализа, рефлексии через обучение рефлексивным умениям; оптимизация стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний через обучение навыкам психологической самопомощи (психической саморегуляции,

релаксации и т.д.); формирование адекватного эмоционально-ценностного отношения к себе и другим, реструктуризация системы ценностей через обучение навыкам эмоционально-ценностного отношения к себе, принятию других.

Последовательность используемых методов психопрофилактики состояния психического выгорания студентов-медиков, которая адекватна стратегии и тактике психокоррекционного воздействия и включает в себя методы телесно-ориентированной, игровой, когнитивно-поведенческой, позитивной, арт-терапии, рассматриваем как технологическую карту программы (см. табл. 5).

Таким образом, предлагаемая нами рефлексивно-тренинговая технология в профилактике состояния психического выгорания студентов-медиков должна осуществляться с использованием интегративного подхода, в котором объединены методы телесно-ориентированной, игровой, когнитивно-поведенческой, позитивной, арт-терапии, дополняющие друг друга, что позволяет добиться отреагирования на всех уровнях: мотивационном, аффективном, интеллектуальном и поведенческом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Юматов Е.А., Кузьменко В.А., Бадиков В.И. и др. Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов // Физиология человека. 2000. Т. 26, № 4. С. 86–91.
2. Jacobs S.R., Dodd D.K. Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload // Journal of College Student Development. 2003. № 2. P. 23–28.
3. Guthrie E., Black D., Bagalkote H. et al. Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study // JR. Soc. Med. 1998. № 91. P. 237–243.
4. Ross S., Cleland J., Macleod M.J. Stress, debt and undergraduate medical student performance // Medical Education. 2006. № 40. P. 584–589.
5. Santen S.A., Holt D.B., Kemp J.D. Burnout in Medical Students: Examining the Prevalence and Associated Factors // Southern Medical Journal. 2010. № 103. P. 758–763.
6. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. СПб. : Речь, 2008. 336 с.
7. Гладышев С. Как вести себя на тренинге? URL: <http://www.megapoliss.ru/statji/20081201102426.htm1>
8. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М. : Институт психологии РАН, 2005. 330 с.
9. Maslach C. Burnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs; Prentice – Hall, 1982. 177 p.
10. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999. 105 с.
11. Молчанова Л.Н., Старкова Е.Е. Трансформация состояния психического выгорания в личностные свойства как проявление профессиональной деформации представителей профессий помогающего типа // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т. 19, № 3. С. 40–44.
12. Никишина В.Б., Молчанова Л.Н., Недурева Т.В. Состояние «выгорания»: детерминация, феноменология, генезис, измерение. Курск, 2007. 381 с.
13. Профессионально-личностные деформации врачей: феноменология, генезис, детерминация, измерение / В.Б. Никишина, И.В. Запесоцкая, А.Г. Дроздов, Л.Н. Молчанова; Курский институт социального образования (филиал) РГСУ. М. : Союз, 2010. 688 с.
14. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. М. : Наука, 1982. 309 с.
15. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб. : Речь, 2004. 480 с.
16. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест смысловых ориентаций (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2006. 63 с.
17. Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных механизмов управления. М. : Институт психологии РАН, 2000. 284 с.
18. Митина Л.М., Галина З.Н. Психологические условия и факторы совершенствования высшего профессионального образования // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 5. С. 202–212.
19. Вазина К.Я. Рефлексивная технология саморазвития человека. Н. Новгород : Изд-во ВГИПУ, 2009. С. 29.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 6 апреля 2014 г.

REFLECTIVE TRAINING TECHNOLOGY IN PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF THE MENTAL BURNOUT CONDITION OF MEDICAL STUDENTS

Tomsk State University Journal. No. 383 (2014), 190-195. DOI: 10.17223/15617793/383/29

Molchanova Lyudmila N. Kursk State Medical University (Kursk, Russian Federation). E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Keywords: reflective training technology; structural-dynamic changes; general and specific laws of transformation; psychological mechanisms; psychological prevention; condition of mental burnout.

Successful vocational training of medical students concerns a number of emotionally intense kinds of activity, which is reflected in the level of their mental and somatic health. Intensive academic loads, frequent emotionally intense situations of examinations, infringements of the mode of work, rest and feed, low level of communicative abilities and skills of self-control lead to frustration of adaptation among which one of the first places belongs to mental burnout. In this connection the urgency and the purpose of research consists in studying psychological mechanisms of the mental burnout condition and development of a reflective training technology focused

on its prevention in case of medical students. Now the basic innovative educational technologies are connected with application of interactive models of training: use of role games, joint decision of problems, modeling of vital situations, etc. The most effective form of organization of interactive employment is training. Interactivity is a basis of training during training employment. The general and specific displays of laws of psychological mechanisms are revealed in students of the Medical Faculty. The general laws of displays of psychological mechanisms of the mental burnout condition are presented by reflective-semantic, and specific – by style features of self-control and axiological-motivational mechanisms. According to these results training of reflective abilities is an element forming the system of psychological prevention of the mental burnout condition. Realization of reflective training technology in prevention of the mental burnout condition of medical students is expressed in self-organizing and self-correction. It is directed on a decrease in expressiveness of the mental burnout condition through activation of style mechanisms of self-control, reflective-semantic and axiological-motivational mechanisms and should be carried out with the use of an integrated approach.

REFERENCES

1. Yumatov E.A., Kuz'menko V.A., Badikov V.I. et al. Ekzamenatsionnyy emotsional'nyy stress u studentov *Fiziologiya cheloveka – Human Physiology*, 2000, vol. 26, no. 4, pp. 86-91.
2. Jacobs S.R., Dodd D.K. Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 2003, no. 2, pp. 23-28.
3. Guthrie E., Black D., Bagalkote H. et al. Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 1998, no. 91, pp. 237-243.
4. Ross S., Cleland J., Macleod M.J. Stress, debt and undergraduate medical student performance. *Medical Education*, 2006, no. 40, pp. 584-589.
5. Santen S.A., Holt D.B., Kemp J.D. Burnout in Medical Students: Examining the Prevalence and Associated Factors. *Southern Medical Journal*, 2010, no. 103, pp. 758-763.
6. Sidorenko E.V. *Tekhnologii sozdaniya treninga. Ot zamysla k rezul'tatu* [Training creating technology. From concept to the result]. St. Petersburg: Rech' Publ., 2008. 336 p.
7. Gladyshev S. *Kak vesti sebya na treninge?* [How to behave in the training?]. Available at: <http://megapoliss.ru/statji/20081201102426.html>.
8. Orel V.E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Emotional burnout syndrome of a person]. Moscow: RAS Institute of Psychology Publ., 2005. 330 p.
9. Maslach C. *Burnout. The Cost of Caring*. Englewood Cliffs; Prentice-Hall, 1982. 177 p.
10. Boyko V.V. *Sindrom "emotsional'nogo vygoraniya" v professional'nom obshchenii* ["Emotional burnout" syndrome in professional communication]. St. Petersburg: Piter Publ., 1999. 105 p.
11. Molchanova L.N., Starkova E.E. The transformation of mental burning out condition in personal properties as display of professional deformation of representatives of helping type trades. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya "Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika" – Vestnik of Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sociokinetics*, 2013, no. 3, vol. 19, pp. 40-44. (In Russian).
12. Nikishina V.B., Molchanova L.N., Nedurueva T.V. *Sostoyanie "vygoraniya": determinatsiya, fenomenologiya, genesis, izmerenie* [State of "burnout": determination, phenomenology, genesis, measurement]. Kursk, 2007. 381 p.
13. Nikishina V.B., Zapesotskaya I.V., Drozdov A.G., Molchanova L.N. *Professional'no-lichnostnye deformatsii vrachey: fenomenologiya, genesis, determinatsiya, izmerenie* [Vocational and personal deformation of doctors: phenomenology, genesis, determination, measurement]. Moscow: RSSU "Soyuz" Publ., 2010. 688 p.
14. Platonov K.K. *Sistema psikhologii i teoriya otrazheniya* [System of psychology and the theory of reflection]. Moscow: Nauka Publ., 1982. 309 p.
15. Prokhorov A.O. (ed.) *Praktikum po psikhologii sostoyaniy* [Workshop on states psychology]. St. Petersburg: Rech' Publ., 2004. 480 p.
16. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. *Test smyslozhiznennykh orientatsiy (SZhO)* [Test of life orientations]. Moscow: Smysl Publ., 2006. 63 p.
17. Karpov A.V., Ponomareva V.V. *Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov upravleniya* [Psychology of reflexive control mechanisms]. Moscow: RAS Institute of Psychology Publ., 2000. 284 p.
18. Mitina L.M., Galina Z.N. *Psikhologicheskie usloviya i faktory sovershenstvovaniya vysshego professional'nogo obrazovaniya* [Psychological factors and conditions of improving higher education]. *Pedagogicheskiy zhurnal Bashkortostana*, 2011, no. 5, pp. 202-212.
19. Vazina K.Ya. *Refleksivnaya tekhnologiya samorazvitiya cheloveka* [Reflexive technology of human self-development]. Nizhny Novgorod: Volga State Engineering and Pedagogical University Publ., 2009.

Received: April 06, 2014