

Предикторы академического выгорания у студентов выпускных курсов

Е. С. Тужикова¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторе:

Елена Сергеевна Тужикова

SPIN: 454988

ResearcherID: D-8707-2017

ORCID: 0000-0002-6404-2061

e-mail: kadru@mail.ru

© Автор (2023).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Статья посвящена изучению предикторов академического выгорания у студентов последнего года обучения для выявления структуры деструктивных форм формирования поведения на этапе вхождения в профессиональную деятельность. Академическое выгорание является многофакторным явлением, зависящим не только от психофизиологических особенностей обучающихся, их социального окружения, но и рабочих нагрузок в обучении, что в совокупности влияет на формирование профессионального становления молодого специалиста. Было выдвинуто предположение о том, что предикторами академического выгорания выступает не только психофизиологические изменения, но и неудовлетворённость учебной

деятельностью и последствия несформированности разделения личного и профессионального пространства в период последнего семестра в обучении.

В исследовании приняли участие 74 человека, студенты выпускных курсов разных направлений подготовки г. Санкт-Петербурга, из них 49% мужчин и 51% женщин, средний возраст составил 22 года. Применялись методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой, методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса и тест-опросник удовлетворенности учебной деятельности Л. В. Мищенко.

В результате исследования установлено, что у студентов в высокой степени проявляются повышение умственной утомляемости и эмоциональной неустойчивости, апатия, потеря интереса и позитивных чувств в отношении к окружающим. У студентов есть тенденции к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, что приводит к снижению мотивации к учебе, также усиливается негативное отношение к учебе, что приводит к дальнейшему избеганию учебы в психологическом и физическом плане. Корреляционный анализ показал, чем выше уровень удовлетворенности учебной деятельностью у студента, тем ниже вероятность возникновения академического выгорания. Предикторами академического выгорания выступают деперсонализация, удовлетворенность содержанием учебного процесса, взаимодействие с одноклассниками.

Ключевые слова: академическое выгорание, предикторы, стресс, удовлетворенность учебным процессом, студенты

Predictors of academic burnout in students of the last year of study

E. S. Tuzhikova¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia
48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Author:

Elena S. Tuzhikova

SPIN: 454988

ResearcherID: D-8707-2017

ORCID: 0000-0002-6404-2061

e-mail: kadru@mail.ru

Copyright:

© The Author (2023).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article investigates predictors of academic burnout in students of the last year of study in order to identify the destructive factors of behavior formation at the beginning of their professional career. Academic burnout is a complex phenomenon that depends on personal psychophysiological characteristics, social support and work stress loads that affect the professional development of a young specialist. Therefore, we suggest that the predictors of academic burnout are not only psychophysiological changes, but also dissatisfaction with educational activities and the consequences of the unformed separation of personal and professional space during the last semester in training.

The study involved 74 people, students of different specializations enrolled in the last year of study in Saint Petersburg universities (49% — men and 51% — women), the average age was 22 years. We used the following methods: Diagnosis of the level of emotional burnout by V. V. Boyko, the method of diagnosis of professional burnout by K. Maslach, S. Jackson adapted by N. E. Vodopyanova, the method of identifying irrational attitudes by A. Ellis and the test questionnaire of satisfaction with educational activity by L. V. Mishchenko.

The study determined that students have a high degree of increased mental fatigue and emotional instability, apathy, loss of interest and positive feelings towards others. Students have tendencies to negatively assess their competence and productivity, which leads to a decrease in motivation to study; the negative attitude to study also increases, which leads to further avoidance of study in psychological and physical terms. The correlation analysis showed that the higher the student's level of satisfaction with academic activities, the lower the probability of academic burnout. The predictors of academic burnout are depersonalization, satisfaction with the content of the educational process, and interaction with peers.

Keywords: academic burnout, predictors, stress, satisfaction with the educational process, students

Введение

Академическое выгорание – это крайняя форма неадаптивности к обучению, которая негативно влияет на учащихся на всех академических уровнях (Romano et al. 2021). Более конкретно оно определяется как психологическое и поведенческое расстройство, которое возникает, когда учащиеся не заинтересованы в обучении или не имеют мотивации к обучению, и таким образом, может проявляться в виде эмоционального истоще-

ния, отказа от обучения и низких личных достижений (Lian et al. 2005). В результате академическое выгорание может серьезно повлиять на успеваемость, физическое и психическое здоровье и даже известно как предвестник депрессии (May et al. 2015). Это состояние особенно проблематично для студентов, так как в конечном итоге это может привести к профессиональному выгоранию, что может поставить под угрозу здоровое развитие занятости в обществе (Robins et al. 2018).

Проблема деструктивного поведения, связанного с выгоранием студентов, рассматривается в разных областях научного знания, данный феномен рассматривается в психологии, медицине и педагогике:

- эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние на физическое и психическое благополучие студентов;
- академическое выгорание приводит к тому, что студенты теряют интерес к учебе, как следствие появляется плохая успеваемость и отчисление из университета;
- академическое выгорание в начале профессионального становления в период обучения в вузе может способствовать дальнейшему развитию этого синдрома на последующих этапах карьеры при попытках овладеть профессией;
- академическое выгорание нарушает межличностную систему отношений обучающихся, что приводит к трудностям во взаимоотношениях с одноклассниками и трудностями

Основными компонентами академического выгорания являются истощение, незаинтересованность и неэффективность. Его особенность состоит в том, что проявление этих симптомов напрямую связано с учебной деятельностью. В настоящее время не существует устоявшейся терминологии и допускаются вариации в названии данного симптома. Возможны следующие варианты: «академическое выгорание», «учебное выгорание». Синдром академического (учебного) выгорания определяется как психологическое состояние, характеризующееся стойкими негативными эмоциями и низкой мотивацией, связанными с учебной, научной деятельностью и занятостью студентов.

В зарубежных исследованиях можно выделить два основных направления, которые направлены на изучение факторов, детерминирующих академическое выгорание:

1. Выявление организационных факторов, то есть связи между качеством обучения,

приверженностью студентов к учебному заведению и возникновением выгорания (Neumann 1990). Исследования показали, что социальная поддержка очень важна для того, чтобы предотвратить выгорание, поскольку это помогает людям более эффективно справляться со стрессом, смягчая последствия стрессовых событий и вызывая больше положительных эмоций. Кроме того, важную роль в поддержании здоровья учащихся и защите их от вредного воздействия стрессоров играет социальная поддержка со стороны семейного окружения, друзей и учителей.

2. Исследование личностных предикторов эмоционального выгорания, которые могут предотвратить его. Для примера, у студентов с низким эмоциональным выгоранием перфекционизм выше, чем у студентов с высоким эмоциональным выгоранием (Karimi 2014). Также было выявлено, что эмоциональный интеллект связан с более успешной адаптацией к учебной среде, меньшим уровнем стресса и выгорания, а также более высоким уровнем удовлетворенностью жизнью (Rahmati 2015).

В работах отечественных исследователей проблеме академического выгорания уделяется не меньше внимания и чаще используется термин «эмоциональное выгорание» (синдром эмоционального выгорания, СЭВ). По мнению О. С. Глазачева, «выгорание у студентов развивается по механизму стресс реакции с постепенным нарастанием соматовегетативных симптомов в ответ на напряженную учебную и коммуникативную деятельность. Пусковым механизмом в развитии синдрома является эмоционально-когнитивная дезориентация, а следствием – эмоциональное истощение и вегетативная дисрегуляция» (Глазачев 2011, 63).

Г. К. Коротько и его коллеги подчеркивают необходимость обеспечения безопасной образовательной среды, где студенты не станут жертвами эмоционального выгорания (Коротько 2017). В то же время И. Е. Лукьянова и Е. А. Сигида под-

черкуют значимость обучения студентов способами труда без излишней эмоциональности, чтобы избежать развития стресса и эмоционального выгорания (Сигида 2012).

По мнению М. И. Еникеева, на возникновение выгорания в академической среде также влияет личностная акцентуация студента и его психологические характеристики. Этот факт влияет на выраженность и специфику СЭВ в динамике обучения. Некоторые исследования также указывают не то, что стрессовые ситуации и жизненные события играют решающую роль в возникновении выгорания. Выгорание оказывает негативное влияние на академическую успеваемость и состояние здоровья студентов (Екинеев 2001).

По В. В. Бойко, «эмоциональное выгорание понимается как механизм психологической защиты, которая заключается в полном или частичном исключении эмоций» (Бойко 2009, 5). Этот механизм позволяет адаптироваться к психотравмирующим ситуациям, но не способствует конструктивному разрешению проблемных ситуаций или использованию конструктивных coping стратегий поведения. К. В. Безбородых и Е. Н. Шутенко, основываясь на результатах исследований, которые были проведены на студенческих выборках, констатировали, что на всех стадиях эмоционального выгорания у студентов преобладают такие эгозащиты, как регрессия, замещение и компенсация. Это говорит о том, что защитные механизмы студентов в целом незрелы (Шутенко 2016).

Выгорание у студентов – это, сложный феномен, являющийся функцией личностных психофизиологических особенностей, социальной поддержки и рабочих стрессорных нагрузок, но в конечном итоге существенно влияющий на состояние их здоровья и успеваемость (Schaufeli 1999).

Материалы и методы

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что предикторами академического выгорания являются не-

удовлетворённость учебной деятельностью и несформированность разделения личного и профессионального пространства в период последнего семестра в обучении. В исследовании приняли участие 74 человека, студенты выпускных курсов разных направлений подготовки вузов г. Санкт-Петербурга, из них 49% мужчин и 51% женщин, средний возраст 22 года. В качестве психодиагностического аппарата использовались методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой, методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса и тест опросник удовлетворенности учебной деятельности Л. В. Мищенко.

Результаты и их обсуждение

Обратимся к результатам диагностики эмоционального выгорания студентов последнего года обучения, представленных на диаграмме (рис.1).

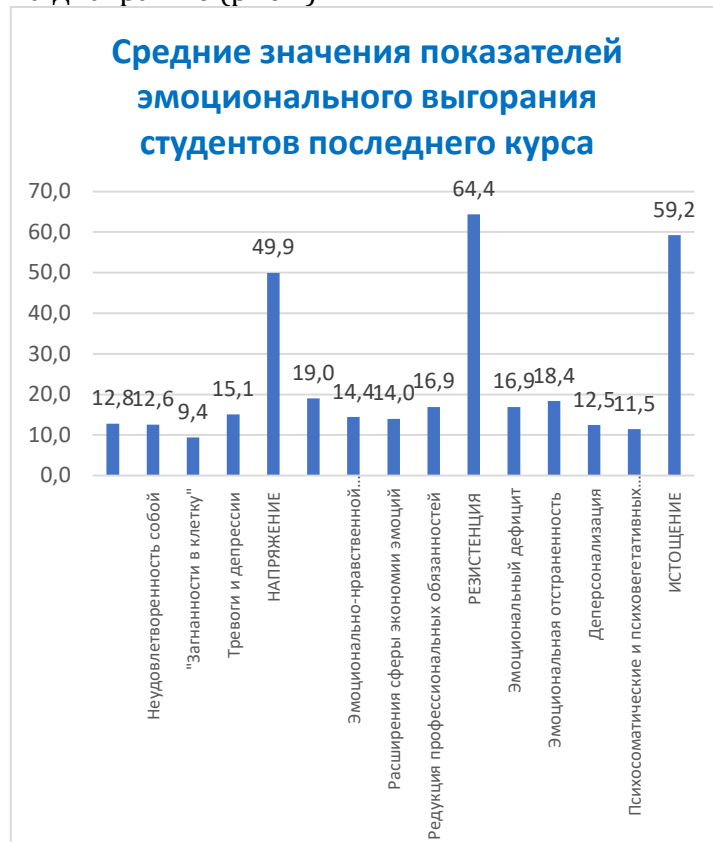


Рисунок 1. Диаграмма результатов диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

Представленные данные свидетельствуют о том, что присутствуют симптомы неадекватного избирательного эмоционального реагирования (19 баллов) и редукции профессиональных обязанностей (16,9 баллов); в категории «истощение» проявляются симптом эмоционального дефицита (16,9) и симптом эмоциональной отстранённости (18,4 балла), то есть в фазе сопротивления преобладает неконтролируемое влияние настроения на учебные взаимоотношения и тенденции к сокращению учебной деятельности и уменьшению времени, уделяемого учебным обязанностям. Кроме того, в фазе истощения у студентов наблюдается эмоциональное бесчувственность, минимальный эмоциональный вклад в учебу, автоматизация и опустошение при выполнении учебных обязанностей.

Полученные результаты по методике диагностики профессионального выгорания К. Маслач представлены на рис. 2. Студенты показали высокие баллы по таким показателям, как «эмоциональное истощение» и «редукция личных достижений», из чего можно сделать вывод, что у студентов в проявляются повышение умственной утомляемости и эмоциональной неустойчивости, апатия, неспособность испытывать сильные положительные или отрицательные эмоции, потеря интереса и позитивных чувств в отношении к окружающим, в общем и целом неудовлетворенность жизнью.

Диагностика профессионального выгорания

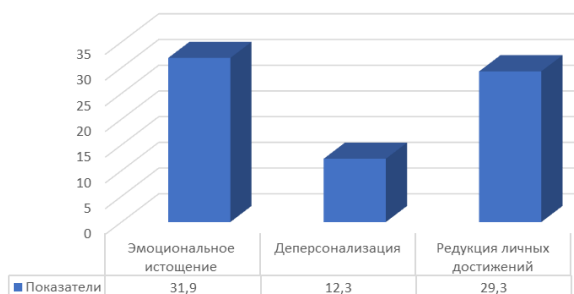


Рисунок 2. Диаграмма по методике профессионального выгорания студентов К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н. Е. Водопьяновой

Это свидетельствует о том, что у студентов есть тенденции к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, что приводит к снижению мотивации к учебе, а также усиливается негативное отношение к ней, что приводит к дальнейшему избеганию учебы в психологическом и физическом плане.

Таким образом, у студентов последнего года обучения реакция на стресс проявляется в различных симптомах, которые включают в себя эмоциональную бесчувственность, неконтролируемое влияние настроения на учебные отношения и тенденцию к снижению учебной активности; студенты редко чувствуют безнадежность или неудовлетворенность собой или своей учебной деятельностью. Это находит подтверждение и в комплексном исследовании студентов университета, проведенным А. Г. Галстяном, которое показало, что более половины респондентов имели высокий уровень психологического и эмоционального стресса, повышающий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний даже в молодом возрасте (Галстян 2013). Кроме того, согласно мнению Е. Н. Шутенко, эмоциональная включенность студентов в учебный процесс является ключевой для успешной реализации в профессиональной сфере. (Шутенко 2014) Однако чрезмерная эмоциональность может привести к эмоциональному истощению, что негативно отражается на интересе к учебе и дальнейшей профессиональной деятельности, а также может подорвать психическое здоровье выпускника.

Результаты методики удовлетворенностью учебной деятельностью представлены в таблице 1. Баллы распределены довольно равномерно, выделяется только шкала удовлетворенности избранной профессией, что позволяет говорить о значимости и ценности выбранной профессии для опрошенных.

В зону низких показателей попадают шкалы «удовлетворенность воспитательным процессом» и «удовлетворенность взаимоотношения с преподавателями»,

Таблица 1. Результаты теста-опросника Удовлетворенность учебной деятельностью Л. В. Мищенко

Шкалы	Среднее значение	Стандартное отклонение
Удовлетворенность содержанием учебного процесса	2,7	0,8
Удовлетворенность воспитательным процессом	2,4	0,8
Удовлетворенность избранной профессией	3,0	0,7
Удовлетворенность взаимоотношениями с одногруппниками	2,6	0,7
Удовлетворенность взаимоотношениями с преподавателями	2,3	0,7
Удовлетворенность бытом, бюджетом, досугом, здоровьем	2,6	0,7
Общая удовлетворенность	2,6	0,6

Таблица 2. Результаты регрессионного анализа

Предикторы	Bec	SE	t	p
Деперсонализация	5,30	1,78	2,97	0,01
Редукция личных достижений	0,60	1,77	0,34	0,74
Удовлетворенность содержанием учебного процесса	8,47	19,75	0,43	0,01
Удовлетворенность воспитательным процессом	1,93	17,13	0,11	0,91
Удовлетворенность избранной профессией	10,27	13,04	0,79	0,44
Удовлетворенность взаимоотношением с одногруппниками	10,57	13,20	0,80	0,01
Удовлетворенность взаимоотношением преподавателями	16,13	17,91	0,90	0,38
Долженствование в отношении себя	2,29	3,57	0,64	0,01
Самооценка	0,16	2,84	0,05	0,96
Эмоциональное истощение	1,71	1,37	1,25	0,23

которые показывает чувство неудовлетворенности воспитательной функции и взаимоотношения с преподавательским составом, что, скорее всего, связано с повышенными ожиданиями от взаимодействия, но в целом студенты удовлетворены своим выбором и содержанием учебного процесса.

Согласно Е. И. Кудрявцевой, отмечается связь между успеваемостью и эмоциональным выгоранием, которое рассматривается как нежелательное следствие истощения механизма адаптации в сложной учебной среде (Кудрявцева 2017). Около 40% студентов университетов имеют академическое выгорание разной степени, а частота встречаемости выше у студентов старших курсов. По мнению С. Джекобса и Д. Додда, выделяются личностные, ролевые и организационные факторы как основные причины этого явления: идеалистическое восприятие обучения, сочувствие, эмпатия и излишняя мечтательность, а также желание положительной оценки от преподавателей за старания (Глазачев 2011).

Далее был проведен корреляционный анализ показателей эмоционального выгорания и удовлетворенности учебной деятельности, который показал отрицательную корреляцию ($r=-0,72$) между этими переменными. Это означает, что чем выше уровень удовлетворенности учебной деятельностью у студента, тем ниже вероятность возникновения академического выгорания.

Обратимся к результатам диагностики иррациональных установок, представленным на рисунке 3.

Диагностика иррациональных установок



Рисунок 3. Средние значения по методике диагностики иррациональных установок (А. Эллис)

Студенты обладают способностью к самоанализу и осознанию своих установок, а также не склонны к отрицательному оцениванию себя или других. Данные согласуются с другими исследованиями. Так, Е. В. Серкина и О. Н. Федиско в своем исследовании рассматривают академическое выгорание как важную педагогическую проблему (Федиско 2018). Студенты выпускных курсов ищут работу, а многие из них уже работают, поэтому у них есть возможность соотнести содержание образования с реальностью профессиональной деятельности. Балансирование учебы и работы увеличивает физическое и эмоциональное напряжение, и у некоторых студентов постепенно развиваются симптомы эмоционального выгорания. Кроме того, Т. А. Казанцева и Ю. Н. Олейник отмечают, что на последнем курсе появляются негативные изменения в эмоционально-личностной сфере, по сравнению с первым курсом. Студенты становятся более консервативными и менее эмоционально устойчивыми. Значительно снижается уровень субъективного контроля, особенно в профессиональных и межличностных отношениях и эмпатии. (Казанцева 2002).

Для выявления предикторов академического выгорания применялся регрессионный анализ, результаты представлены в таблице 2. Анализ показал значимые связи между уровнем академического выгорания и деперсонализацией, удовлетворенностью содержанием учебного процесса и взаимодействием с одноклассниками, а также долженствованием в отношении себя.

Студенты обладают способностью к самоанализу и осознанию своих установок, также студенты не склонны к отри-

цательному оцениванию себя или других. Кроме того, разные исследования показывают, что у студентов, которые на этапе обучения не хотят работать по специальности, в будущем появляется психологическое неблагополучие и трудности в решении учебных задач (Маралов 2011; Тужикова 2017).

Полученные данные отражают вклад в академическое выгорание удовлетворенности учебным процессом и личностных особенностей, но следует учитывать еще и неакадемические факторы социальной жизни обучающихся, финансовые и бытовые сложности, которые, по мнению Л. В. Феединой, могут также быть дополнительными источниками академического выгорания (Феединой 2016).

Выводы

В ходе исследования было определено, что у студентов в высокой степени проявляются повышение умственной утомляемости и эмоциональной неустойчивости, апатия, потеря интереса и позитивных чувств в отношении к окружающим. У студентов есть тенденции к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, что приводит к снижению мотивации к учебе, также усиливается негативное отношение к учебе, что приводит к дальнейшему избеганию учебы в психологическом и физическом плане. Корреляционный анализ показал, чем выше уровень удовлетворенности учебной деятельностью у студента, тем ниже вероятность возникновения академического выгорания. Предикторами академического выгорания выступают деперсонализация, удовлетворенность содержанием учебного процесса, взаимодействие с одноклассниками.

Литература

- Бойко, В. В. (2009) *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении*. СПб.: Питер, с. 278
- Галстян, А. Г. (2013) Распространенность основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц молодого возраста. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*, № 4, с. 11–13.

- Глазачев, О. С. (2011) Психосоматическое здоровье студентов-медиков: возможности коррекции на основе оптимизации образовательных технологий. *Социально-экологические технологии*, № 1, с. 63–78.
- Коротько, Г. К. (2017) Диагностика безопасности образовательной среды на основе современных математических методов. *Ученые записки университета Лесгафта*, т. 144, № 2, с. 106–110.
- Кудрявцева, Е. И. (2017) Психологическая цена академической результативности. В кн.: *Психологическая служба университета: реальность и перспективы. Материалы научно-практической конференции*. М.: НИУ ВШЭ, с. 145–149.
- Сигида, Е. А. (2012) Рефлексивно-контекстная модель формирования компетентности бакалавров. *Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса*, № 2, с. 82–86.
- Тужикова, Е. С. (2017) Роль профессиональных интернет-сообществ в информационном обществе. В кн.: *Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции*. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, с. 230–232.
- Тужикова, Е. С. (2018) Профессиональная направленность студентов в Интернет среде. В кн.: *Образовательная динамика сетевой личности. Материалы I Международной научно-практической конференции*. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, с. 60–64.
- Тужикова, Е. С. (2022) Профессиональная идентичность и уровень притязаний молодых специалистов. *Письма в Эмиссия. Оффлайн*, № 12, с. 3199.
- Федина, Л. В. (2016) Особенности выраженности компонентов самоактуализации у студентов различных специальностей. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология*, т. 25 № 2, с. 65–70. DOI: 10.18323/2221-5662-2016-2-65-70
- Федиско, О. Н. (2018) Эмоциональное выгорание студентов как психологическая проблема. В кн.: *Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XV Международной научно-практической конференции*, ч. 2. Пенза: Наука и Просвещение, с. 215–217.
- Шутенко, Е. Н. (2014) Самореализация студентов в современном вузе как гуманитарная проблема социализации молодежи. *Психологическая наука и образование*, т. 7, № 1, с. 149–152.
- Karimi, Y. (2014) Comparison between Perfectionism and Social Support Dimensions and Academic Burnout in Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 159, pp. 57–63. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.12.328
- Lian, R., Yang, L. X., Wu, L. H. (2005) Relationship between professional commitment and learning burnout of undergraduates and scales developing. *Acta Psychology*, vol. 37, pp. 632–636.
- May, R. W., Bauer, K. N., Fincham, F. D. (2015) School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, vol. 42, pp. 126–131. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.07.015
- Neuman, Y., Neumann, E., Reichel, A. (1990) Determinants and Consequences of students' burnout in universities. *The journal of Higher Education*, vol. 61, no. 1, pp. 20–31. DOI: 10.1080/00221546.1990.11775089
- Rahmati, Z. (2015) The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 171, pp. 49–55. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.01.087
- Robins, T. G., Roberts, R. M., Sarris, A. (2018) The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research and Development*, vol. 37, pp. 115–130. DOI: 10.1080/07294360.2017.1344827
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., Fiorilli, C. (2021) Between Academic Resilience and Burnout: The Moderating Role of Satisfaction on School Context Relationships. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, vol. 11, pp. 770–780. DOI: 10.3390/ejihpe11030055

References

- Boyko, V. V. (2009) *Sindrom "ehmotsional'nogo vygoraniaya" v professional'nom obshchenii [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 278 p. (In Russian)

- Fedina, L. V. (2016) Osobennosti vyrazhennosti komponentov samoaktualizatsii u studentov razlichnykh spetsial'nostej [Features of the expression of self-actualization components in students of various specialties]. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya — Vector of science of Togliatti State University. Series: Pedagogy, Psychology*, vol. 25, no. 2, pp. 65–70. DOI: 10.18323/2221-5662-2016-2-65-70 (In Russian)
- Fedisko, O. N. (2018) Ehmotsional'noe vygoranie studentov kak psikhologicheskaya problema [Emotional burnout of students as a psychological problem]. In: *Sovremennye tekhnologii: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovatsii: sbornik statej XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Modern technologies: topical issues, achievements and innovations: collection of articles of the XV International Scientific and Practical Conference]*, part 2. Penza: Nauka i Prosveshchenie Publ., pp. 215–217. (In Russian)
- Galstyan, A. G. (2013) Rasprostranennost' osnovnykh faktorov riska razvitiya serdechno-sosudistyykh zabolevaniy sredi lits molodogo vozrasta [Prevalence of the main risk factors for the development of cardiovascular diseases among young people]. *Problemy sotsial'noj gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny — Problems of social hygiene, health care and the History of medicine*, no. 4, pp. 11–13. (In Russian)
- Glazachev, O. S. (2011) Psikhosomaticheskoe zdorov'e studentov-medikov: vozmozhnosti korrektsii na osnove optimizatsii obrazovatel'nykh tekhnologiy [Psychosomatic health of medical students: possibilities of correction based on optimization of educational technologies]. *Sotsial'no-ekhnologicheskie tekhnologii — Socio-ecological Technologies*, no. 1, pp. 63–78. (In Russian)
- Karimi, Y. (2014) Comparison between Perfectionism and Social Support Dimensions and Academic Burnout in Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 159, pp. 57–63. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.12.328 (In English)
- Korotko, G. K. (2017) Diagnostika bezopasnosti obrazovatel'noj sredy na osnove sovremennykh matematicheskikh metodov [Diagnostics of the safety of the educational environment based on modern mathematical methods]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta — Scientific Notes of Lesgaft University*, vol. 144, no. 2, pp. 106–110. (In Russian)
- Kudryavtseva, E. I. (2017) Psikhologicheskaya tsena akademicheskoy rezul'tativnosti [The psychological price of academic performance]. In: *Psikhologicheskaya sluzhba universiteta: real'nost' i perspektivy. Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Psychological Service of the University: Reality and prospects. Materials of the scientific and practical conference]*. Moscow: HSE Publ., pp. 145–149. (In Russian)
- Lian, R., Yang, L. X., Wu, L. H. (2005) Relationship between professional commitment and learning burnout of undergraduates and scales developing. *Acta Psychology*, vol. 37, pp. 632–636. (In English)
- May, R. W., Bauer, K. N., Fincham, F. D. (2015) School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, vol. 42, pp. 126–131. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.07.015 (In English)
- Neuman, Y., Neumann, E., Reichel, A. (1990) Determinants and Consequences of students' burnout in universities. *The journal of Higher Education*, vol. 61, no. 1, pp. 20–31. DOI: 10.1080/00221546.1990.11775089 (In English)
- Rahmati, Z. (2015) The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 171, pp. 49–55. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.01.087 (In English)
- Robins, T. G., Roberts, R. M., Sarris, A. (2018) The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research and Development*, vol. 37, pp. 115–130. DOI: 10.1080/07294360.2017.1344827 (In English)
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., Fiorilli, C. (2021) Between Academic Resilience and Burnout: The Moderating Role of Satisfaction on School Context Relationships. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, vol. 11, pp. 770–780. DOI: 10.3390/ejihpe11030055 (In English)
- Shutenko, E. N. (2014) Samorealizatsiya studentov v sovremennom vuze kak gumanitarnaya problema sotsializatsii molodezhi [Self-realization of students in a modern university as a humanitarian problem of socialization of youth]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 7, no. 1, pp. 149–152. (In Russian)

- Sigida, E. A. (2012) Refleksivno-kontekstnaya model' formirovaniya kompetentnosti bakalavrov [Reflexive-contextual model of bachelor's competence formation]. *Vestnik assotsiatsii vuzov turizma i servisa — Bulletin of the Association of Universities of Tourism and Service*, no. 2, pp. 82–86. (In Russian)
- Tuzhikova, E. S. (2017) Rol' professional'nykh internet-soobshchestv v informatsionnom obshchestve [The role of professional Internet communities in the Information society]. In: *Integrativnyj podkhod k psikhologii cheloveka i sotsial'nomu vzaimodeistviyu lyudej: vektory razvitiya sovremennoj psikhologicheskoy nauki. materialy VII Vserossiiskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Integrative approach to human psychology and social interaction of people: vectors of development of modern psychological science. Materials of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference]. Saint Petersburg: Herzen State Pedagogical University Publ., pp. 230–232. (In Russian)
- Tuzhikova, E. S. (2018) Professional'naya napravlennost' studentov v Internet srede [Professional orientation of students in the Internet environment]. In: *Obrazovatel'naya dinamika setevoy lichnosti. Materialy I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Educational dynamics of the network personality. Materials of the I International Scientific and Practical Conference]. Saint Petersburg: Herzen State Pedagogical University Publ., pp. 60–64. (In Russian)
- Tuzhikova, E. S. (2022) Professional'naya identichnost' i uroven' prityazanii molodykh spetsialistov [Professional identity and the level of claims of young professionals]. *The Emissia. Offline Letters — Letters to the Issue. Offline*, no. 12, pp. 3199.