

Эмоциональное выгорание студентов

Левицкая Светлана Викторовна, старший преподаватель
Родионова Анна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент
Запорожская Ирина Владимировна, старший преподаватель
Сорокина Анастасия Олеговна, студент
Хабаровский государственный университет экономики и права

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы эмоционального выгорания студентов, их причины, проведено анкетирование на выявление синдрома эмоционального выгорания среди студентов Хабаровского государственного университета экономики и права 1, 2, 3, 4 курсов, а также предложены пути решения для предотвращения этого синдрома.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания (СЭВ), эмоциональное напряжение, физическая культура.

Цель исследования: выявить синдром эмоционального выгорания у студентов 1, 2, 3, 4 курсов. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: 1) провести диагностику эмоционального выгорания среди студентов всех курсов факультета управления ХГУЭП; 2) выявить проблему эмоционального выгорания с помощью результатов исследования; 3) предложить пути решения данной проблемы

Объектом исследования являются студенты 1, 2, 3, 4 курсов факультета управления Хабаровского государственного университета экономики и права. Объем выборки – 80 человек. Среди них 48 юношей и 32 девушки.

Повседневная жизнь современного человека все чаще и чаще становится подверженной эмоциональным стрессовым ситуациям. Быстрый рост социальных изменений и замедленные биологические процессы ведут за собой последствия психического перенапряжения, которое в свою очередь может быть тяжелым как в физическом, так и в психологическом планах. В конце XX века американский психиатр Х. Фрейдбергер впервые использовал термин «burnout», обозначавший выгорание. Данное понятие использовалось для обозначения переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включённостью в значимые эмоционально напряжённые ситуации. [1, стр. 6]

Проблема эмоционального выгорания вызывает не только беспокойство, но и острый научно-практический интерес исследователей. В настоящее время различными авторами по-разному трактуется синдром эмоционального выгорания. Например, оте-

чественный ученый В.В.Бойко определяет синдром эмоционального выгорания как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме исключения эмоций (понижение энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия; также расширение сферы отрицательных, негативных эмоций и уменьшение положительных эмоций». К. Маслач рассматривает выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций. По определению Н.В.Гришиной, выгорание рассматривается как особое состояние человека, являющееся следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания. Так как развитие эмоционального выгорания не ограничивается только лишь профессиональной сферой, а проявляется в разных ситуациях жизнедеятельности человека; болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию. [2, стр. 5-8]

Многочисленные отечественные и зарубежные исследования подтверждают, что эмоциональное выгорание вытекает из стрессов, возникающих в профессиональной сфере. Пулен и Уолтер в лонгитюдном исследовании социальных работников выявили, что повышение уровня выгорания связано с повышением уровня профессионального стресса. Были получены данные о том, что лица, испытывающие выгорание, имеют более высокий уровень стресса и меньшую выносливость, устойчивость. [3, дата обращения 08.11.2018г.]

Так, каковы же причины эмоционального выгорания? В. В. Бойко делит причины эмоционального выгорания на две группы: внешние и внутренние.

Внешние причины	Внутренние причины
напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным общением, нечеткая организация и планирование труда, повышенная ответственность за исполняемые функции, психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал. О внешних нужно знать, чтобы по возможности обходить их или нейтрализовать из воздействия на личность	склонность к эмоциональной ригидности, интенсивное переживание обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи, нравственные дефекты или дезорганизация личности. Обо внутренних следует знать, чтобы не допустить их включения, потому как данная группа источников выгорания контролируется человеком, и он может работать над ними как самостоятельно, так и при помощи специалиста.

У студентов есть специфические причины эмоционального выгорания. Среди них — большая учеб-

ная нагрузка и очень широкий круг взаимодействий (с преподавателями, сокурсниками и пр.) [4, стр. 8]

Серьёзные симптомы — раздражительность и эмоциональные расстройства, которые могут проявляться в обострённой реакции на обычные внешние и внутренние раздражители; в обидчивости; повышенной чувствительности к яркому свету, громким звукам, резким запахом, прикосновениям к другим сенсорным раздражителям. Человек может утрачивать самообладание даже в обычной житейской ситуации, быть нетерпимым, не переносить ожидания. Некоторые необоснованно недовольны собой и окружающими, слезливы, сентиментальны. Признаками невротических расстройств могут стать также неустойчивость настроения, преодоление тоски, чувства беспомощности, собственной неполноценности. У кого-то появляется один — два таких признака, а иным достаётся почти весь набор.

Симптомы вегетативных нарушений — это тахикардия, брадикардия, кратковременные повышения и понижения артериального давления, нарушение ритмичности или затрудненность дыхания, непостоянство температуры тела, повышенная или пониженная потливость. Могут быть холодными стопы ног и кисти рук, иногда дрожат веки, язык, руки; изредка появляются боли в области сердца, желудка, тошнота и т.д.

Совокупность тех или иных симптомов характеризует разные формы неврозов (неврастения, истерия, невроз, навязчивых состояний и т.д.).

Если не проявлять внимание к своему здоровью, не противостоять тем или иным способам стрессу, эти процессы могут продолжать усугубляться.

Проведённое анкетирование показало степень эмоционального выгорания у студентов с 1 по 4 курс. Всего в анкетировании принимали участие 80 человек. Вариантами ответов к данным вопросам являются — редко, часто, почти всегда.

Вопросы для анкетирования:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым(ой) к концу пар

2. Плохо засыпаю из-за переживаний связанных с учебой

3. Эмоциональная нагрузка на учебе слишком велика для меня

4. После учебы я могу срываться на своих близких

5. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее после учебы

6. Учеба плохо влияет на мое здоровье

7. После учебы у меня ни на что не остается сил

8. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра на учебу, то остаток дня уже испорчен

9. Посещаете ли вы какие-нибудь секции или спортивные тренировки в течении недели, как часто?

Проанализировав ответы первого курса, можно сказать, что эмоциональная нагрузка на учебе для них не является большой, так ответило 96% опрошенных. В общем процент сильно эмоционально напряженных после учебы варьируется от 4% до 12%, а студентов, занимающихся физической культурой часто или почти всегда больше 50%.

Проанализировав ответы 2 курса мы видим, что число редко испытывающих эмоциональную нагрузку на учебе (после неё) более 50% (варьируется от 52% до 74%), но число ответивших редко, что после

учебы ни на что не остается сил и, что если в воскресенье вспоминают о том, что завтра на учебу, то остаток дня уже испорчен является менее 50%. Спортивные секции и спортивные тренировки посещают редко 74% опрошенных. Если сравнить с первым курсом, то процент часто и почти всегда занимающихся в спортивных секциях значительно уменьшился с 56% до 26%.

Проанализировав ответы третьего курса, можем заметить, что на 4 вопроса из 8 ответ редко был обведен более, чем у 50% опрошенных. Часто занимаются физической культурой всего 18% опрошенных (2 человека из 11), остальные 9 редко.

Проанализировав ответы студентов 4 курса, можно сказать, что всего на один вопрос об эмоциональном напряжении ответ редко дали более 50% опрошенных. В основном отвечали часто, но на утверждение о том, что эмоциональная нагрузка велика ответили почти всегда более 50% опрошенных. Физической культурой часто занимаются 24% опрошенных студентов, а остальные 76% — редко.

Таким образом, можно сделать вывод, что степень эмоциональной нагрузки от первого курса постепенно увеличивается к 4 курсу. Если на первом курсе на вопрос об эмоциональном выгорании студенты большинством выбирали ответ редко, то на 4 курсе опрошенные отвечали часто или почти всегда, что говорит о высокой степени эмоционального напряжения-выгорания студентов 4 курса и низкой степени выгорания студентов 1 курса. На втором курсе также на утверждения чаще всего использовался ответ редко, что говорит о маленькой степени эмоциональной напряженности студентов. На 3 курсе варианты ответов разделились 50 на 50, из этого следует, что эмоциональному выгоранию подвержены примерно 50% студентов — это является средней степенью СЭВ. Также нужно заметить, что число студентов, часто занимающихся физической культурой с 1 по 4 курс, постепенно снижается, что неблагоприятно влияет на здоровье и эмоциональный фон учащихся.

Данные результаты могут быть обусловлены тем, что студенты на первом курсе еще не имеют долгов по учебе, низкий процент учащихся, которые работают, предметы идут более легкие, обобщенные. А ближе к 4 курсу студенты накапливают долги по учебе, пишут множество курсовых работ, рефератов, большинство помимо учебы подрабатывают. Также наступает ответственный момент написания и защиты выпускной квалификационной работы и выбора дальнейшего жизненного пути. Времени и скорее всего желания заниматься дополнительно физической культурой практически нет, а в университете этот предмет заканчивается после 3 курса, соответственно смены умственной деятельности на физическую тоже нет.

Пути решения, предотвращения эмоционального выгорания.

Внимательно рассмотрев тему эмоционального выгорания, пришли к выводу - чтобы предотвратить студентам данную проблему нужно:

1. Соблюдать режим дня, не допускать недосыпов

2.Участвовать в научной деятельности в университете, это помогает смотреть на процесс с интересом

3.Отводить себе часы для активного отдыха (занятия в спортивной секции, зале, фитнес и др.) и релакса (йога, пилатес, стретчинг, расслабляющий массаж и т.д.)

4.Делать и сдавать работы вовремя, чтобы не копились долги и не держали в напряжении

5.Трезво оценивать свои возможности, не оставлять все на последний момент

6.Совсем в крайнем случае обратиться за помощью к специалисту (психологу или психиатру)

Таким образом можно сделать вывод, что проблема эмоционального выгорания является достаточно распространённой среди студентов 3, 4 курсов, на это влияет недосып, большая загруженность, ожидание скорого выпуска с университета, у некоторых накопившая в прошлом задолженность зачетов и экзаменов. Студенты же 1 и 2 курса в основном не испытывают эмоционального напряжения на учебе и после нее. Предотвратить данную проблему можно как самому студенту, так и с помощью специалиста (психолога или психотерапевта).

Литература:

1. Сидоров П.И. Синдром «выгорания» и методики восстановления адаптации личности// Медицинская газета 2005г.
2. Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия // Молодой ученый. — 2016. — №29.
3. Константинов В.В. «Профессиональная деформация личности»// 2017г.
4. Чутко Л.С., Козина Н.В. «Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты»// 2014г.