

**Пятибратова Инна Викторовна**

канд. психол. наук, доцент

**Федоров Сергей Александрович**

студент

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

***Аннотация:** основное внимание авторы статьи уделяют оценке актуальности проблемы эмоционального выгорания у студентов технических вузов. В статье рассматриваются понятие синдрома выгорания, причины его возникновения, особенности его проявления у студентов вузов. Также авторами предложены методы борьбы с синдромом выгорания у студентов. Определена целесообразность социально-психологического тренинга и приемов саморегуляции для профилактики эмоционального выгорания у обучающихся.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, студенты, стресс, здоровье, образование, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, саморегуляция.*

Успешность обучения в техническом вузе во многом зависит от психоэмоционального состояния обучающегося. Будущая инженерная профессия предъявляет высокие требования к возможностям человека. Это и работа с большим объемом информации, и умение выдерживать эмоциональные перегрузки, высокую интенсивность деятельности, и работа в экологически трудных условиях, в ситуациях непредсказуемости в системах человек-техника и др. В МГТУ им. Н.Э. Баумана работает Лаборатория психологической поддержки студентов (ЛППС), в которой оказывают психологическую помощь студентам, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Основные цели ЛППС направлены на создание благоприятных

ятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; помощь в развитии личностного потенциала студентов; оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях; адаптацию к обучению в вузе.

Обучение в высшем учебном заведении для современного молодого человека является важнейшим периодом его жизни, личностного роста и становления как будущего профессионала. Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в вузе является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем – специалиста с высшим образованием.

Специалистами ЛППС МГТУ им. Н.Э. Баумана были разработаны и внедрены в работу здоровьесберегающие технологии, обучающие студентов здоровьесберегающей деятельности; формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов; скринингу и мониторингу их психического благополучия; совершенствованию рефлексивных умений студентов по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе их профессионального обучения в вузе; интеграции учебной и внеучебной деятельности и др [1]. Одним из приоритетных направлений в работе ЛППС МГТУ им. Н.Э. Баумана является деятельность по оказанию психологической помощи обучающимся в адаптации к жизни и учебе в вузе. Работа специалистов ЛППС МГТУ им. Н.Э. Баумана состоит в социально-психологическом сопровождении и обучении студентов здоровому образу жизни. Под здоровым образом жизни понимается образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Во время индивидуальных консультаций с психологом многие студенты жалуются на бесконечную усталость, проблемы в учебной деятельности, на возникающие трудности переключения с учебы на отдых и обратно, на снижение мотивации в целом и на ряде учебных предметов в частности. Как правило, все это указывает на признаки эмоционального выгорания у обучающихся.

Термин «эмоциональное выгорание» (англ. «burnout») был впервые введен в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в

1974 году [2]. Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы [2, с. 3]. Определение синдрома эмоционального выгорания связывают с проявлением трех основных симптомов: истощение, деперсонализация (цинизм, негативное отношение к субъектам профессиональной деятельности) и редукция личных достижений (чувство недостатка профессионального мастерства). Основная причина такого состояния – неправильное разрешение (или отсутствие разрешения) стресса, возникающего при работе. Изначально синдром эмоционального выгорания прослеживался наиболее выражено у представителей профессий, связанных с работой с людьми: медработники, сотрудники социальных служб, продавцы и менеджеры, учителя и т. д. Человек, ежедневно вовлечённый в работу с людьми, постоянно тратит эмоциональный ресурс. Стоит также учесть так называемых «трудных клиентов»: придирчивых покупателей, пациентов с зависимостями и психическими заболеваниями и прочих. Но в последние годы синдром выгорания обнаруживается у всё большего количества людей разного рода занятий, например, у программистов.

Эмоциональное выгорание у студентов вузов тоже имеет место быть, хотя исследований на эту тему пока что недостаточно. У студентов стресс, являющийся причиной выгорания, может проявляться в следующих аспектах:

1. Повышенное чувство ответственности за выполнение учебной работы. Некоторые студенты жертвуют сном и здоровьем, чтобы идеально выполнить какую-то работу, досконально выучить выбранную тему.

2. Страх. Это может быть страх не сдать определённую работу, или страх перед отчислением, или же страх быть хуже других студентов. Если тревожность и страх преследует студента каждый день, это формирует хронический стресс и, как его следствие, – выгорание. Стоит отметить, что в обществе сложилось отношение к наличию высшего образования как к необходимому элементу жизни че-

ловека. По устоявшемуся мнению, карьерный путь человека без высшего образования будет затруднительным. В этой связи становится понятным, почему отчисление из вуза воспринимается студентами как катастрофа, влекущая за собой невозможность стать успешным и построить карьеру.

3. Трудности в отношениях с преподавателями. Роль «трудных клиентов» в контексте эмоционального выгорания у студентов выполняют преподаватели, с которыми у студентов не получается найти общий язык. Человеческий фактор у преподавателей может проявляться в отсутствии настроения, в усталости или в излишней строгости. Это ведёт к возникновению стресса у студента от общения с преподавателем.

Также для учебной деятельности характерно то, что студент не видит результата собственного труда сразу. Рабочий на заводе знает, сколько он произвёл за день деталей, сколько из этих деталей можно изготовить машин, и сколько людей смогут ездить благодаря ему. Но студент трудится каждый день и получает знания, которые пригодятся только после обучения. В этой связи мотивация трудиться у студента падает, он не всегда может понять, полезна ли та работа, которую он выполняет. Так, математика в технических вузах преподаётся на высоком уровне, студентам нужно усвоить много знаний, выучить много теорем, при этом польза от глубокого знания математики неочевидна для студентов. Это вызывает стресс, связанный с нежеланием тратить силы на глубокое изучение абстрактных фундаментальных наук.

Последний аспект, который стоит рассмотреть в контексте причин выгорания в учёбе, – это длительная перегруженность студентов. Часто при обучении у человека наблюдается прокрастинация, и он не может равномерно распределить работу во время семестра: в начале обучения студент может своё свободное время тратить на отдых или другие дела, а под конец у него не остаётся свободного времени вообще, и студент вынужден целый месяц работать с утра до ночи и мало спать, чтобы успеть сдать все работы и контрольные мероприятия. От такой перегрузки страдает как физическое здоровье студента, так и психологи-

ческое. От переработки мозг воспринимает работу как стрессовое явление. В таких обстоятельствах даже после успешного окончания семестра и сессии студент может утратить интерес к учёбе.

Симптомы эмоционального выгорания можно разделить на пять основных групп [3, с. 2–3]. Основные симптомы, которые проявляются при выгорании в учёбе:

1. Физические симптомы. Студенты испытывают постоянную усталость, физическое истощение. Возникает уже бессонница, появляются психосоматические симптомы: потливость, дрожание и пр.

2. Эмоциональные симптомы. Это проявляется в ощущении безнадёжности, в безразличии к результатам учёбы, к отношениям с одногруппниками и преподавателями. Также наблюдается безэмоциональность, чувство одиночества, депрессивность и пессимизм, чувство вины, тревожность и пр.

3. Поведенческие симптомы. Студенты имеют малую физическую активность, могут впадать в зависимости от курения и пр., во время рабочего дня постоянно преследует желание отдохнуть.

4. Интеллектуальные симптомы. Этот симптом у студентов наиболее выражен, так как большую часть учебной деятельности можно охарактеризовать как интеллектуальную. Студент начинает формально относиться к работе, не выдвигает новых идей. Ему становятся не интересны занятия, появляется скука, апатия. Таким образом, вся суть учёбы теряется.

5. Социальные симптомы. У студента нет желания общаться с одногруппниками вне занятий и вообще участвовать в социальной активности. Студент ощущает непонимание, недостаток поддержки со стороны близких и друзей.

Можно сделать вывод, что выгорание сильно мешает учебному процессу и делает его малоэффективным: у студента нет сил, мотивации учиться.

Последствия выгорания у студентов могут быть серьёзными и тяжёлыми. В первую очередь эмоциональное выгорание повлияет на успеваемость: студент больше не может так же эффективно выполнять учебные задачи. В подобных об-

стоятельствах может произойти даже отчисление или уход в академический отпуск. Прилежный студент с хорошими знаниями будет вынужден приостановить или закончить обучение из-за своего психологического состояния.

Специфика построения учебной программы в техническом вузе состоит в том, что невозможно изучить программу второго семестра, не усвоив материал первого семестра. Невозможно изучать дифференциальные уравнения, не зная математического анализа и не умея анализировать функции. Такая же особенность свойственна и многим другим дисциплинам, например, «Теоретическая механика», «Сопротивление материалов», «Теория машин и механизмов». Студент, испытывающий синдром эмоционального выгорания, не может эффективно овладеть дисциплинами, возникает явление «снежного кома», когда утрачиваются междисциплинарные связи и логика в формировании знаний.

В.В. Бойко [4] считает эмоциональное выгорание механизмом психологической защиты от интенсивных и продолжительных стрессов. Однако в одних и тех же стрессовых условиях разные люди выгорают по-разному, а некоторые не выгорают вовсе. На психологическое состояние влияет не сам стресс как внешний фактор, а то, как мы к нему относимся, воспринимаем ли мы его как двигатель нашего развития или как разрушающий фактор. Поэтому студентам вузов, особенно технических, нужно оказывать помощь в контроле психологического состояния.

В ЛППС МГТУ им. Н.Э. Баумана были разработаны и внедрены в работу здоровьесберегающие технологии, направленные на профилактику эмоционального выгорания у обучающихся. Психологическую диагностику проводят на аппаратно-программном психодиагностическом комплексе «Мультипсихометр». Выявленные особенности в эмоциональном состоянии обучающихся позволяют осуществлять комплекс мероприятий, направленных на коррекцию и профилактику эмоционального выгорания обучающихся.

Особую значимость приобретают возможности получения знаний о путях и способах поддержания психического здоровья, его укрепления и профилактике.

В целях популяризации психологических знаний и профилактики эмоционального выгорания проводятся лекции «Живая психология», на которых специалисты объясняют студентам, какие способы профилактики эмоционального выгорания существуют.

Использование социально-психологического тренинга «Профилактика синдрома эмоционального выгорания» позволяет решить задачи интенсивного формирования и развития профессионально значимых навыков и умений, а также скорректировать развитие мотивации на здоровый образ жизни, снятию психоэмоционального напряжения. К эффектам социально-психологического тренинга можно отнести развитие у студентов навыков самодиагностики, диагностики партнеров по общению, развитие эмоционального интеллекта, диагностики взаимоотношений, а также ориентации на активный образ жизни. Во время тренинга специалисты ЛППС решают следующие задачи:

1. Активизация установок ведущих к здоровому образу жизни, как следствие профилактики синдрома эмоционального выгорания.
2. Понимание негативных последствий эмоционального выгорания в процессе взаимодействия в профессиональной и учебной деятельности.
3. Обучение навыкам производить значимые изменения в своей жизни.
4. Научить обучающихся основам упражнений аутогенной тренировки, саморегуляции направленной на снижение нервно-эмоциональной тревожности. актуализировать процесс самоанализа обучающихся.
5. Познакомить с приемами саморегуляции.
6. Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
7. Оптимизировать самооценку.
8. Снять эмоциональное напряжение.
9. Сформировать позитивное мышление (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Проводятся групповые занятия по профилактике синдрома эмоционального выгорания, на которых студенты изучают материал по основам саморегуляции,

практическим технологиям регулирования эмоционального состояния и поведения с использованием психотехнических упражнений для совершенствования психических функций, обеспечивающих необходимый уровень развития благоприятного психологического состояния (устойчивость, сосредоточенность, осознанность, произвольность). Занятия включают освоение различных приемов саморегуляции, аутотренинга и релаксации. Групповые занятия с обучающимися выстраиваются по единому плану: вводная, основная и завершающая части, с обязательной настройкой на занятие, рефлексией полученного опыта, уточнением индивидуальных домашних заданий и проверкой ведения дневников самонаблюдения. Для оптимизации эмоционального состояния студенты обучаются разнообразным методам саморегуляции: гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, арт-терапия, цветотерапия и другие.

Эмоциональное выгорание сопровождается эмоциональным и физическим изнеможением, пониженной мотивацией к обучению, негативным отношением к преподавателям и одноклассникам и, как следствие, низкой успеваемостью. В особенно напряженные периоды учебы, связанные с экзаменационной сессией, написанием курсовых и дипломных проектов, проявления синдрома может достигать максимальных значений. Таким образом, обеспечение равного доступа к образовательному процессу для всех обучающихся, с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей, является основной задачей преподавателей. Здоровьесберегающие и оздоровительные технологии в образовательных организациях высшего образования позволяют обеспечить профилактику эмоционального выгорания у студентов технических вузов, психическое и социальное благополучие обучающихся.

### ***Список литературы***

1. Роль социально-психологического тренинга в абилитации студентов с ОВЗИ [Текст] / И.В. Пятибратова, М.К. Худышева, А.С. Миронов, С.В. Лазарев // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых: сб. статей. – Чебоксары, 2022. – С. 52–54.



2. Herbert J. Freudenberger. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, no. 1. – P. 159–165. – ISSN 0022-4537.
3. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / А.Г. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 381 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М: Филинь, 1996. – 472 с.