

Жилина Карина Максимовна

лаборант

Звонова Елена Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский педагогический

государственный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-102998

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрен вопрос синдрома эмоционального выгорания работающих студентов вследствие длительного совмещения полноценной трудовой нагрузки и профессионального обучения. По мнению авторов, это приводит к формированию, а также снижению работоспособности, что имеет негативный характер как в отношении студента, так и в отношении социального значения труда и качества обучения.*

***Ключевые слова:** работоспособность, эмоциональное выгорание, студенты, эффективность, социальное значение деятельности, потенциал, профессиональная деятельность, учебная деятельность.*

Исследования последних десятилетий показали, что с каждым годом количество студентов российских вузов, предпочитающих совмещать учебу и работу, увеличивается. Нагрузки и стресс негативно влияют на физическую и умственную работоспособность студентов, приводя к перенапряжению и эмоциональному выгоранию. Эмоциональное выгорание вызывает ощущение и переживание стагнации и рецессии, которое отрицательно влияет на самочувствие студентов, а также снижает эффективность работы и учебы. Важно отметить, что в настоящее время синдром эмоционального выгорания лидирует среди причин, приводящих к суициду.

Психологические исследования условий и протекания трудовой деятельности рассматривают «работоспособность» (от англ. *work capacity*) как психофизиологический аспект функциональных состояний субъекта [2].

Э. Крепелин связывает «работоспособность» с функциональными возможностями, которые проявляются в занятиях разного вида [6].

Некоторые исследователи рассматривают работоспособность как психофизиологический потенциал, прогностическую категорию, оценивающую трудовые возможности человека во времени [8], в рамках заданного временного лимита, при котором учитывается эффективность данной конкретной деятельности [3].

Потенциальные, актуальные возможности выполнять трудовую деятельность на определенном уровне эффективности (с низкой вероятностью профессиональной ошибки) на определенном временном отрезке [4] составляют не весь аспект работоспособности. Важнейший аспект работоспособности есть время, необходимое для восстановления затраченных сил, а также объем восстанавливаемого потенциала.

Поскольку работоспособность характеризует состояние систем организма [5], то работающим студентам фактически на коротком промежутке времени необходимо перестраиваться, сохраняя при этом максимально высокий уровень умственного и физического потенциала, который реализуется в разных по структуре и составу мотивации деятельности (трудовой и учебной). Однако, из самого содержания понятия «работоспособность» следует, что данный показатель функционального состояния организма, носит лимитированный характер.

Анализ работоспособности на трех уровнях, физиологическом, психологическом и поведенческом [7], раскрывает необходимость расчёта функционального содержания деятельности, объем, измеряемое количество нагрузки, требования профессии к функциональным системам, обеспечивающим выполнение поставленных профессиональных и учебных задач. Неконтролируемое повышение или усложнение каждого из указанных компонентов потенциально грозит к формированию синдрома эмоционального выгорания [9].

Синдром эмоционального выгорания относится к феномену личностного напряжения. Зачастую развивается у людей, которые из-за их профессиональной деятельности имеют тесное взаимодействие с другими людьми, а качество общения часто зависит от эффективности их деятельности. Вот почему синдром эмоционального выгорания часто рассматривается как реакция на стресс в межличностном общении.

Феномен эмоционального выгорания в профессиональной деятельности был хорошо изучен как зарубежными [10, 12–15], так и в отечественной литературе [1; 8].

Синдром эмоционального выгорания изучается более 50 лет, но различные причины его появления, специфика проявлений до сих пор порождают сложности для его унифицированного понимания и выделения единичного определения.

В современной практике синдром эмоционального выгорания изучается как состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляющегося на фоне отрицательной самооценки, безразличного или негативного отношения к профессиональной деятельности, приводящей к утрате эмпатии по отношению к клиентам и пациентам, а также появление «ложных» целей деятельности, которые смещают целевую установку субъекта деятельности на социальные, личностные или иные цели, не имеющие отношения к подлинному профессионализму. Эмоциональное выгорание есть результат длительного переживания стрессов, возникающих в межличностных коммуникациях. Исследование эмоционального выгорания фокусируется на трех компонентах: деперсонализация, эмоциональное истощение и редукция персональных достижений [10; 11].

Благодаря тому, что С. Maslach расширила данное определение, добавив к нему физический компонент – истощение, выгорание стали рассматривать не только в «помогающих» профессиях, но и в профессиональной деятельности в целом.

Проведенное в 2022 году эмпирическое исследование, в котором приняли участие 31 работающий студент, показало, что у большинства работающих студентов наблюдается снижение работоспособности на фоне эмоционального выгорания. Подобная тенденция обуславливается значительной психофизической и психоэмоциональной нагрузкой из-за длительного совмещения учебной и трудовой деятельности. Нагрузки и стресс негативно влияют на физическую и умственную работоспособность студентов, приводя к перенапряжению и эмоциональному выгоранию.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 105 с.
2. Дорогина О.И. Работоспособность личности: психологические аспекты: практико-ориентированная монография / О.И. Дорогина. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2010. – 188 с.
3. Егоров А.С. Психофизиология умственного труда / А.С. Егоров, В.П. Загрядский. – М.: Наука, 1973. – 131 с.
4. Зинченко В.П. Психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков – М.: Астрель, 2004. – 201 с.
5. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
6. Крепелин Э. Умственный труд / Э. Крепелин. – Киев: Ф.А. Иогансон, 1898. – 55 с.
7. Медведев В.И. Классификация функциональных состояний / В.И. Медведев, А.Б. Леонова // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / сост. В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – С. 582–587.
8. Стрюков Г.А. Регуляция работоспособности человека и психометрика утомления / Г.А. Стрюков, Т.Н. Долголенко, М.А. Грицевский // Психологический журнал. – 1989. – №5. – С. 81–86.

9. Тарабакина Л.В. Факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания у молодых работников / Л.В. Тарабакина, Е.В. Звонова, В.А. Тарасова // Вестник университета. – 2020. – №9. – С. 177–184.
10. Freudenberger H. J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of social issues. – 1974. – Т. 30. №1. – С. 159–165.
11. Maslach C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. Jackson // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – Vol. 2. – P. 99–113.
12. Maslach C. History and conceptual specificity of burnout] / C. Maslach, W. Schaufeli // Recent Developments in Theory and Research, Hemisphere. – New York, 1993. – P. 44–52.
13. Perlman B. Burnout: summary and future research / B. Perlman, E. Hartman // Human relations. – 1982. – Vol. 35 (4). – P. 283–305.
14. Pines A.M. Couple burnout: Causes and cures, Routledge / A.M. Pines. – New York, 1996. – 277 p.
15. Shirom A. Reflections on the study of burnout / A. Shirom // Work & Stress. – 2005. – Vol. 19 (3). – P. 263–270.