

Юханова Ольга Ивановна

преподаватель

АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ВЗГЛЯД ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы изучения проблемы «синдрома эмоционального выгорания», его основных аспектов. Актуальность данной темы заключается в том, что проблема эмоционального выгорания выходит за пределы представителей социально значимых профессий, перемещаясь в образовательную среду в целом. Студенты могут быть подвержены данному синдрому не меньше работающих людей, особенно в период сессий. Уже в процессе обучения юноши и девушки совершают первые попытки реализации себя в профессиональной сфере, которые не всегда имеют положительный исход. Юношеский возраст также связан с глобальной перестройкой ценностно-смысловой сферы, поиском учащимися различных путей самореализации. Все вышеперечисленное является источником сильных психоэмоциональных нагрузок. Таким образом, синдром развиваться еще на студенческой скамье. Однако в психологической литературе, в большей степени, освещается проблема этого феномена в среде работающих специалистов, а не студентов, что позволяет говорить об актуальности темы данного исследования.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, саморегуляция, самооценка, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, напряжение, дезадаптация обучающихся, дисгармония, утрата жизненных ценностей.

Американский психиатр Х.Дж. Фрейденбергер ввел понятие «эмоциональное выгорание» в 1974 году для описания особого расстройства личности у здоровых людей возникающего вследствие интенсивного и эмоци-

онального нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками [1]. Впоследствии данный феномен изучали и другие ученые. К. Маслач и С. Джексон в 1976 году предложили модель выгорания, как синдром, проявляющийся в трех базовых симптомах: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Б.Г. Ананьев описал эмоциональное выгорание как отрицательное состояние, возникает у людей, профессиональная деятельность которых тесно связана с межличностными отношениями [1]. Н.В. Самоукина считала профессиональное выгорание синдромом, развивающегося на фоне хронического стресса [2].

В последнее время ученые акцентируют свое внимание на проблеме достаточно широкого распространения синдрома эмоционального выгорания среди студентов. Возрастает интерес к условиям и принципам построения образовательного процесса в образовательных учреждениях всех уровней.

Е.Н. Басов, Г.К. Коротько, В.Н. Ниживенко, Д.А. Романов, О.А. Снимщикова утверждают, что образовательную среду нельзя считать безопасной, если наблюдается эмоциональное выгорание субъектов, в частности студентов [2].

По мнению Е.Н. Шутенко, эмоциональная включенность студентов в процесс обучения является необходимым фактором для успешной самореализации в вузе. Вместе с тем чрезмерная эмоциональность обучающихся может привести к эмоциональному истощению. В результате этого теряется интерес к учебе, приходит разочарование в выбранной специальности, и на выходе из учебного заведения стоит не профессионал, готовый приступить к работе и максимально реализовать имеющийся потенциал, а человек с подорванным психическим здоровьем, не способный к продуктивной деятельности [3].

Эмоциональному выгоранию у студентов уделяли внимание следующие ученые. Г.С. Никифоров впервые затронул тему студенческого выго-

рания. Л.А. Савельева исследовала студентов-медиков и выявила у них ощущение бессмысленности и разочарование в профессии. О.С. Глазачев представил теоретический анализ феномена эмоционального выгорания, его структуру, стадии развития [2].

А.И. Иванова и З.Р. Рабаданова уделяли внимание развитию навыков саморегуляции у студентов [4]. Н.Н. Биктина рассматривала связь саморегуляции и эмоционального выгорания. О.А. Черкашина изучала саморегуляцию и самосознание. Е.В. Толбатова исследовала саморегуляцию и адаптацию в вузе. Л.П. Кузнецова и Н.В. Элпис изучали саморегуляцию учебной деятельности и личностные особенности студентов.

Цель исследования: изучить представления студентов о синдроме эмоционального выгорания, оценить их опыт и потребности в профилактике данного состояния, а также выявить наиболее эффективные, с точки зрения самих студентов, стратегии и методы поддержания психологического благополучия в период обучения..

Задачи исследования:

- диагностика уровня эмоционального истощения и связанных с ним состояний;
- анализ существующих стратегий совладания со стрессом и перегрузкой;
- изучение опыта взаимодействия с мерами профилактики;
- выявление потребностей и предложений студентов по профилактике выгорания.

Для изучения представления студентов о синдроме эмоционального выгорания, оценки их опыта и потребности в профилактике данного состояния была использована анкета: «Профилактика эмоционального выгорания: взгляд глазами студентов».

Исследование проводилось у студентов второго курса АНПО «Кубанский ИПО» отделение СПО, по специальности «Преподавание в начальных классах». Выборка представлена 120 респондентами.

– Как часто вы чувствуете себя эмоционально истощенным(ой) из-за учебы?

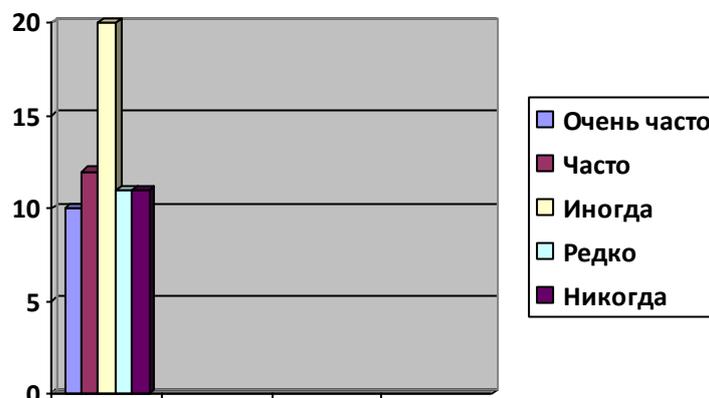


Рис. 1

– Бывает ли, что вы чувствуете себя циничным(ой) или отстраненным(ой) по отношению к учебе, преподавателям или однокурсникам?

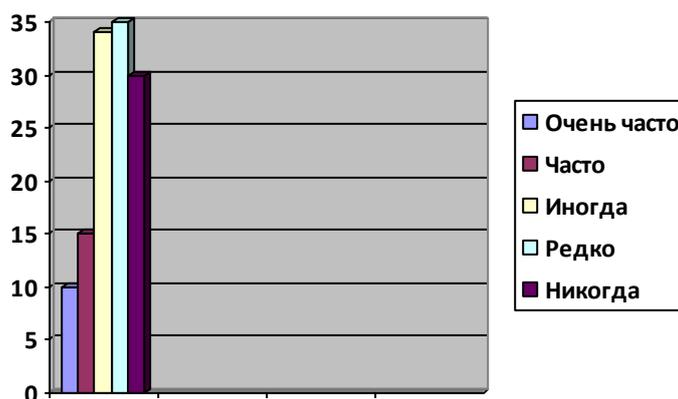


Рис. 2

– Ощущаете ли вы, что ваша эффективность в учебе снизилась из-за усталости или потери интереса?



Рис. 3

– Сталкивались ли вы с симптомами, похожими на эмоциональное выгорание (например, постоянная усталость, раздражительность, проблемы со сном, потеря мотивации, головные боли)?

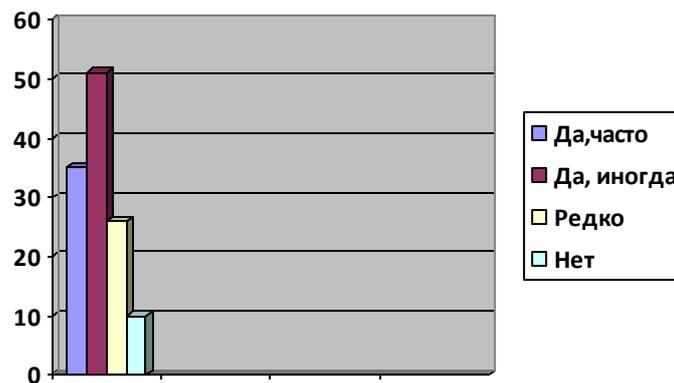


Рис. 4

– Знакомы ли вы с понятием «эмоциональное выгорание»?



Рис. 5

– Как вы обычно справляетесь со стрессом и перегрузкой, связанными с учебой?

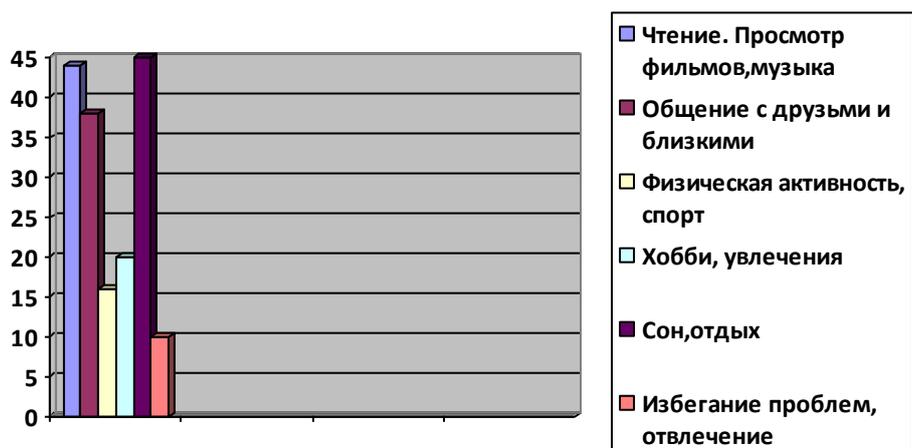


Рис. 6

– Приходилось ли вам обращаться за психологической помощью по поводу стресса или перегрузки во время учебы?



Рис. 7

– Какие формы профилактики эмоционального выгорания, по вашему мнению, были бы наиболее эффективны и интересны для студентов?



Рис. 8

По результатам проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы.

1. *Высокая степень распространенности признаков выгорания:* Значительная часть студентов (суммарно около 70% по вопросам 1, 3 и 4) регулярно или часто испытывает эмоциональное истощение, снижение учебной эффективности и сталкивается с симптомами, схожими с эмоциональным выгоранием. Это свидетельствует о серьезной проблеме, требующей внимания.

2. *Неполная осведомленность о понятии:* Несмотря на то, что большинство студентов (около 85%) знакомы с понятием «эмоциональное выгорание», уровень понимания его сути и механизмов, вероятно, различен. Часть студентов (15%) вообще не знает об этом явлении, что может затруднять своевременное распознавание и преодоление проблемы.

3. *Цинизм и отстраненность как индикаторы:* Половина студентов (около 50%) периодически испытывают цинизм и отстраненность по отношению к учебному процессу, что является одним из ключевых индикаторов развивающегося выгорания.

4. *Разнообразие стратегий совладания, но не всегда эффективных:* Студенты используют различные методы для борьбы со стрессом, чаще всего прибегая к отвлечению, общению и отдыху. Однако, некоторая доля студентов (15%) отмечает, что они не справляются со стрессом или игнорируют его, что повышает риск развития выгорания.

5. *Низкий уровень обращения за профессиональной помощью:* Только небольшой процент студентов (15%) обращался за психологической помощью, хотя значительная часть (25%) рассматривала такую возможность. Это может быть связано с недостаточной информированностью о доступных ресурсах, стигматизацией обращения за психологической помощью или отсутствием четких механизмов ее получения в учебных заведениях.

6. *Запрос на практические и интерактивные формы профилактики:* Наиболее востребованными формами профилактики эмоционального выгорания студенты считают тренинги по управлению стрессом и эмоциями, семинары по тайм-менеджменту и информационные сессии. Это указывает на потребность в практических навыках и знаниях, которые помогут им справиться с учебными нагрузками. Также замечен интерес к групповым занятиям и созданию зон отдыха.

Таким образом, данное исследование призвано не просто констатировать факт наличия проблем, но и активно включить студентов в процесс поиска решений, сделать их взгляд на профилактику ведущим при разработке соответствующих программ и мер поддержки.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2019 – 339 с.

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб: Питер, 2017. – 105 с.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2022 – 299 с.

4. Степанова А.А. Важность саморегуляции для профилактики эмоционального выгорания / А.А. Степанова // Молодой ученый. – 2022. – №4 (138). – С. 350–351. – URL: <https://moluch.ru/archive/138/38702/> (дата обращения: 26.03.2025).

5. Чернова А.В. Исследование эмоционального выгорания у студентов в период обучения в вузе / А.В. Чернова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – №358.