

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ

© 2021 Бoleева Кристина Алексеевна*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kristina-boleeva1@ya.ru

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание, студенты, симптомы эмоционального выгорания, факторы, методы профилактики с синдромом эмоционального выгорания.

Автор данной статьи объясняет такое понятие, как эмоциональное выгорание, перечисляет категории людей, подверженных эмоциональному выгоранию, рассматривает основные причины и факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания у студентов высших учебных заведений и выделяет симптомы, указывающие на этот синдром. Также в статье приводятся методы профилактики и предотвращения эмоционального выгорания у студентов.

Несмотря на то, что мы живем в обществе информационных технологий, где компьютеры активно заменяют человеческий труд, профессии, тесно связанные с общением с людьми, не теряют свою актуальность. На данный момент существует множество разнообразных профессий, приводящих человека в стрессовое состояние, к эмоциональному истощению, усталости и раздражительности. К таковым часто относят профессии «помогающего» типа, то есть категории «человек-человек», где существует высокий уровень ответственности: врачей, работников государственных структур, преподавателей, сотрудников противопожарной службы, социальных работников и т.д. У людей, относящихся к данному типу профессий, может развиться синдром эмоционального выгорания. К тому же, пандемия тоже внесла свои коррективы: по статистике, с переходом на удаленную работу, продолжительность каждого рабочего дня в среднем увеличилась на 2 часа, что способствует развитию синдрома эмоционального выгорания у людей. Но возникает вопрос: могут ли быть подвержены этому синдрому люди, деятельность которых не связана с людьми, или еще не работающие люди? Возможен ли синдром эмоционального выгорания у студентов, и по каким причинам он появляется? Ведь студенты как минимум два раза в год сдают зачёты и экзамены, пишут курсовые и дипломные работы, участвуют в проектах и запоминают огромное количество информации. Всё это может привести к усталости, изнеможению и стрессу.

Попытаемся выявить основные причины возникновения синдрома эмоционального выгорания у студентов и методы его профилактики.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, психоэмоционального и умственного истощения, которое влияет на личность в целом и негативно сказывается на эффективность её трудовой деятельности³. Оно приводит к тому, что человек постоянно

* Научный руководитель – **Чеджемов Герман Асланбекович**, старший преподаватель.

находится в эмоциональном напряжении, испытывает раздражение по отношению к окружающим, становится циничным и теряет интерес к тому, чем он занимается. Крайняя степень «выгорания» может привести к низкой самооценке, депрессии, а также к окончательной потере интереса к выполняемой работе⁴.

Если рассматривать факторы, которые могут способствовать возникновению синдрома эмоционального выгорания у студентов, то можно отметить такие индивидуальные и организационные факторы, как:

- Возраст: студенты в возрасте от 19 до 25 лет склонны к выгоранию, так как они могут испытать эмоциональный шок при столкновении с реальной действительностью, которая чаще всего не соответствует их представлениям и ожиданиям⁶;

- Стремление студента к хорошей успеваемости в учёбе;

- Желание студента получить повышенную стипендию;

- Жесткие условия выполнения работы при отсутствии у студента реальной возможности реализовать необходимые задачи в срок;

- Личностный фактор: сочувствующие, тревожные, мягкие, интровертные студенты более склонны к синдрому эмоционального выгорания. В. Бойко, доктор психологических наук, выделил следующие качества: склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности¹;

- Повышенные нагрузки в учёбе студента, многие часы усердной работы, которые не оцениваются должным образом, стимулируют развитие эмоционального выгорания;

- Отсутствие поддержки со стороны семьи и друзей, однокурсников⁶;

- Организационные и профессиональные стрессы⁵;

- Работа: у студента, совмещающего учёбу с работой, может возникнуть дополнительная стрессовая ситуация из-за нехватки свободного времени, неподходящих условий труда (многочасовой рабочий день), плохого коллектива, из-за дополнительной ответственности и др.

Это основные, но далеко не единственные факторы, которые могут способствовать возникновению синдрома эмоционального выгорания у студентов. К другим факторам можно отнести хроническую напряжённую психоэмоциональную деятельность, неблагоприятную психологическую атмосферу учебной деятельности, слабую мотивацию отдачи студента в учебной деятельности, стремление студента выполнить работу идеально (максимализм) и др.

Синдром эмоционального выгорания появляется не сразу, а имеет накопительный эффект. Для того, чтобы выявить у человека, а в частности, и у студента синдром эмоционального выгорания, нужно знать симптомы. Выделяют пять групп симптомов, указывающие на этот синдром:

1. Физические: головные боли, бессонница или недосып, постоянная усталость, головокружения, нарушение аппетита, быстрая утомляемость, проблемы с сердечно-сосудистой системой, проблемы с желудком и ухудшение состояния здоровья в целом. У студента появляется желание лежать на диване, пропадает мотивация заниматься учебной, очные занятия в университете даются ему с трудом⁶.

2. Эмоциональные: плохое настроение, неверие в себя, чувство ненужности, цинизм, безразличие, пессимизм, беспомощность, тревожность, раздражительность, рыдания и

истерики, чувство вины и др. Студент падает духом, разочаровывается в себе, начинает винить себя в том, что не может сосредоточиться на учебе, не может выучить материал и сделать даже самое простое задание, а желание изучать что-то новое пропадает, хотя до этого он очень вдохновлялся приобретением новых знаний^{5,7}.

3. Поведенческие: во время работы у студента наблюдается усталость и желание отдохнуть, появляется безразличие к еде, частое желание ничего не делать и отказаться от всего, он проявляет мало физической активности, склонен к злоупотреблению табака и алкоголя. Человек видит всё вокруг себя в серых тонах: рабочее место становится скучным, одежда сменяется тёмными и серыми тонами^{5,7}.

4. Интеллектуальное состояние: у студента снижается интерес к альтернативным подходам в решении задач, отсутствует тяга к знаниям, появляется тоска и апатия, исчезает интерес к жизни, предпочтение отдаётся шаблонному мышлению, нежели творческому подходу. Задания по учёбе выполняются студентом формально, он отказывается от дополнительного участия в каких-либо тренингах, мастер-классах, проектах и прочее^{5,7}.

5. Социальные: падение интереса к досугу и увлечениям, социальная жизнь сходит на нет. Студента ничего не интересует, он перестает заниматься даже своим любимым хобби, а вместо активной студенческой жизни предпочтение отдаётся дому. Человек становится замкнутым, находится в своеобразном «коконе», прячась от внешнего мира.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания характеризуется сочетанием симптомов нарушений как в психической, так и в соматической и социальной сферах жизни у студента.

Теперь рассмотрим методы профилактики и предотвращения эмоционального выгорания для студентов. В первую очередь, профилактические мероприятия должны быть направлены на устранения действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением⁷. Приведем наиболее часто используемые методы профилактики эмоционального выгорания среди студентов:

1. Изменение чего-либо в своей жизни. В связи с тем, что студент с синдромом эмоционального выгорания испытывает однообразие и скуку, то ему поможет введение чего-то нового в свою жизнь. Например, ввести в жизнь новую полезную и приятную привычку – бег по утрам, который окажет благоприятное воздействие как на эмоциональное состояние, так и на физическое здоровье. Также можно попробовать сменить обстановку: перенести свое рабочее место в кофейню, в парк или на домашний балкон. Смена обстановки помогает скрасить рутину, зарядиться энергией и повысить мотивацию для работы.

2. Разговор с близким человеком. Никогда нельзя держать все эмоции внутри себя. Когда выговариваешься близкому человеку – становится легче и можно получить дополнительные советы, поддержку.

3. Занятие любимым делом. Увлечение тем, что нравится, помогает отвлечься и забыть о проблемах, отдохнуть. Следует выделять немного времени в течение дня на хобби.

4. Отдых. При постоянном загруженном графике, особенно перед экзаменационной сессией, студенты часто забывают об отдыхе. Порой нужно отложить в сторону все тетради и учебники и пойти прогуляться на свежем воздухе, делать короткие перерывы в течение дня, так как в противном случае мы лишаем наш организм источника восполнения ресурсов и восстановления⁵.

5. Общение с эмоционально заряженными людьми. Иногда нужно поговорить с теми, кто заряжен и полон энергии, так как при общении с такими людьми мы тоже можем наполниться положительными эмоциями, забыть о проблемах, поставить свои новые цели.

6. Самоанализ. Это один из важных методов профилактики эмоционального выгорания, потому что из-за рутины и постоянной учебы размышления о проблемах отходят на второй план. Выделяя хотя бы 20 минут в день на самоанализ, студент может понять, что он чувствует, на что нужно направить свои силы в первую очередь, проработать каждую проблему, чтобы не прийти к полному выгоранию⁵.

7. Научиться любить и уважать себя. Каждому человеку нужно воспитывать сострадательное отношение к себе, уметь отказываться от выполнения чужих задач, выстраивать свои личные границы и не придерживаться нереалистичных требований к самому себе.

Таким образом, внедряя все вышеперечисленные методы в свою повседневность, студент сможет выработать своеобразный иммунитет от эмоционального выгорания.

Действительно, эмоциональное выгорание может быть не только у людей с «помогающим» типом профессии, но и у студентов. Большинство студентов находятся в состоянии стресса и напряжения и имеют множество факторов, способствующих возникновению эмоционального выгорания. Это довольно серьёзная проблема, которая может изменить человека до неузнаваемости, как психологически, так и физически⁵. Поэтому очень важно, чтобы студент вовремя понял, есть ли у него какие-либо симптомы, указывающие на синдром эмоционального выгорания. И если вдруг синдром уже присутствует, студент должен осознать это и сознательно подойти к проработке всех проблем.

¹ Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Питер, 1999. – 105 с.

² Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других: монография. М: Филинь, 1996. 472 с.

³ Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания СПб: – Питер,2005 – 258 с.

⁴ Литвякова О. Эмоциональное выгорание и его преодоление [электронный ресурс] // RELGA. – 2015. – №4. – 292 с.

⁵ Мальцева С. М., Смирнова Ж. В., Исаева И. Ю., Назаркина Е. С. Причины возникновения и профилактика эмоционального выгорания у студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология 2020. Т. 9., № 2(31) 28.05.2020.

⁶ Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. № 1. С. 90-101.

⁷ Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. 2005. №43. С.5.

EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS

© 2021 Boleeva Kristina Alekseevna
Student

Samara State University of Economics
E-mail: kristina-boleeva1@ya.ru

Keywords: emotional burnout syndrome, emotional burnout, students, symptoms of emotional burnout, factors, methods of prevention with emotional burnout syndrome.

The author of this article explains such a concept as emotional burnout, lists the categories of people who are subject to emotional burnout, considers the main causes and factors of the occurrence of emotional burnout syndrome in students of higher educational institutions and identifies the symptoms that indicate this syndrome. The article also provides methods of prevention and prevention of emotional burnout in students.