

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

*Новикова А.А., студентка гр.010902*

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Карпович Е.Б. – магистр техники и технологии*

**Аннотация.** Проблема эмоционального выгорания является актуальной не только для работников с солидным стажем, но и для обучающихся. Изменения условий жизнедеятельности и социального окружения, информационная перегрузка зачастую являются причинами возникновения стрессового состояния студентов. Успешная адаптация к новым для первокурсников условиям обучения в вузе подразумевает профилактику стресса, осуществляемую как специалистами, так и самими студентами.

**Ключевые слова.** Профилактика стресса, синдром эмоционального выгорания, студенты, эмоциональное состояние.

В обществе всё больше внимания уделяется исследованию особенностей психологических процессов и личностных характеристик специалистов стрессогенных профессий в связи с усложнением профессиональных задач, условий и организации трудовой деятельности. В подтверждение этому растущее число публикаций по данной теме, создание различных центров по исследованию стресса, появление большого количества технологий стресс-менеджмента.

Успешная подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к их психофизиологическим возможностям, личностным качествам, что и объясняет внимание к данной проблеме. Юношеский возраст и студенчество характеризуются не только обретением свободы от родительского контроля и сменой учебного заведения, но и ростом ответственности, формированием нового постоянного окружения, расхождением «ожидания» и «реальности», что вызывает нестабильное эмоциональное состояние. Это мешает выполнению повседневной работы (выполняется меньший объём, затрачивается много времени), а также появляются признаки тревоги, депрессии, снижения эмоционального контроля у студентов, в особенности первого курса.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — реакция организма, процесс постепенной утраты эмоциональной и физической энергии, который проявляется в следующих симптомах: чувство постоянной усталости; ощущение эмоционального и физического истощения; отсутствие любопытства на появление чего-то нового; слабость, нехватка энергии; частые беспричинные головные боли; бессонница; ощущение беспричинного недостатка сна; пассивность, чувство подавленности; повышенная раздражительность; «уход в себя»; тревожность; постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»; беспричинные негативные эмоции; чувство бесполезности, результаты кажутся не важными; остановка на мелочах вместо выполнения приоритетных задач; беспричинные негативные эмоции; неадекватная критичность [1]. Начальные этапы СЭВ связаны со специфическими факторами учебной среды: высокой информационной нагрузкой, рутинной, частой стрессогенной ситуацией. Возникают проблемы с получением, переработкой и применением полученных знаний, что препятствует успеваемости. Проблемы с успеваемостью в свою очередь создают дополнительные личностные проблемы, стресс усугубляется [2].

Преимущественно это сказывается на студентах, которые всегда показывали высокие результаты в школе, в учреждениях дополнительного образования, ведь учащийся привык к тому, что за один день/вечер он способен подготовиться в среднем к 5-6 абсолютно разным предметам, посетив при этом, например, факультативы и секции. А в университете этому может мешать неумение самостоятельно организовывать время, ведь до этого график дня формировался сам собой. Также сказывается незнание, чего ожидать, ведь преподаватели меняются в большинстве случаев раз в полгода и каждый имеет собственный подход к обучению, появляется страх перед неизвестностью. Возникающее состояние ведёт к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста.

Выгорание рассматривается как ответная реакция на длительный стресс, включающая в себя три компонента: 1. Эмоциональный стресс, проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности собственных эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. В особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы. 2. Дегерсонализация, представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное отношение к окружению, взаимодействие становится формальностью. Негатив может сначала иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом

раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

3. Редукция персональных достижений может наблюдаться в виде недовольства собой, уменьшения ценности своей деятельности.[3]Замечая постоянство своих негативных эмоций, человек начинает винить себя, из-за чего самооценка падает.

Поскольку эмоциональное напряжение не снимается во время учёбы, оно часто даёт о себе знать дома. После насыщенного дня у студента есть потребность уйти на некоторое время от всех людей и в некоторых случаях ситуация усугубляется отсутствием как такового уединения в общежитии. Но в противоположность этому некоторые не осознают необходимость нахождения в постоянном взаимодействии и общении.

Эмоциональное выгорание негативно влияет не только на самих студентов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также одногруппники, которые физически находятся рядом, и поэтому тоже могут стать заложниками синдрома.

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Человек не осознаёт симптомов, поэтому первыми замечают изменения в его поведении люди вокруг. Очень важно вовремя увидеть подобные проявления и оказать правильную поддержку. Известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить, эти слова справедливы и в отношении выгорания[4].

Основными способами воздействия на эмоциональное состояние являются: нормализация режима питания и витаминотерапия; рефлексотерапия; функциональная музыка; коммуникационные воздействия (убеждение, приказ, внушение, гипноз); самогипноз; нервно-мышечная релаксация; сенсомоторная тренировка; гимнастика и массаж; поведенческая психотерапия; музыкотерапия.

Профилактическими мерами можно назвать следующие мероприятия: рационально распределить нагрузку; переключение с одного вида деятельности на другой в качестве отдыха; не пытаться быть лучшим во всем; определить для себя, какое занятие является наиболее увлекательным (скорее, какое наименее отталкивающее, потому что при наличии синдрома всё кажется абсолютно непритягательным).

В качестве продолжения данной темы можно рассмотреть возможность устранения одной из причин возникновения синдрома - страха из-за незнания. Можно организовать отбор желающих помочь старшекурсников психологами вуза для создания чата или диалога, где студент мог бы задать интересующие и пугающие его вопросы и получить на них ответы с учётом сохранения анонимности. Здесь важно заметить необходимость поддержки и контроля со стороны специалистов на всех этапах данного метода помощи .

#### **Список использованных источников:**

1. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса[Текст]/ Глазачев О.С.// Вестник Международной академии наук. Русская секция. – 2011.
2. Дегтярёва А.С., Озоль С.Н., Федотов И.А. Синдром эмоционального выгорания и учебный стресс[Текст]/ Дегтярёва А.С., Озоль С.Н., Федотов И.А. //Омский психиатрический журнал. – 2015.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: 2008. - 336с.
4. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г, Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособие. - Новосибирск, 2002.

UDC 159.944

## **EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG FIRST-YEAR STUDENTS**

*Novikova A.A.*

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus*

*Karpovich E.B. - Master of Engineering and Technology*

**Annotation.** The problem of emotional burnout is relevant not only for employees with solid experience, but also for students. Changes in the conditions of life and social environment, information overload are often the reasons for the emergence of a stressful state of students. Successful adaptation to new conditions of study at a university for freshmen implies prevention of stress, carried out both by specialists and by the students themselves.

**Keywords.** Stress prevention, burnout syndrome, students, emotional state.