

УДК: 37.013.77

СЕМАНТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

*Петрова Екатерина Дмитриевна*, магистрант ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар.

*Пшенов Алекс*, магистрант ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар.

pak\_ekaterina@ro.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема эмоционального выгорания у студентов, его симптомы и причины. Также приведены результаты опроса студентов из Кубанского государственного университета и Томского государственного университета, которые показали, что учеба доставляет больше стресса, чем удовольствия, и вызывает тревогу у большинства опрошенных.

**Ключевые слова:** студент, выгорание, тревога, стресс, эмоциональные истощение.

SEMANTICS OF EMOTIONAL BURNOUT OF STUDENTS

*Petrova Ekaterina Dmitrievna*, undergraduate student

Kuban State University, Krasnodar.

*Pshenov Alex*, undergraduate student

Kuban State University, Krasnodar.

**Abstract.** This article examines the problem of emotional burnout in students, its symptoms and causes. It also presents the results of a survey of students from Kuban State University and Tomsk State University, which showed that studying brings more stress than pleasure and causes anxiety in most respondents.

**Key words:** student, burnout, anxiety, stress, emotional exhaustion.

Во многих сферах проблема выгорания является актуальной. Существует множество профессий, которые подвержены тревоге и стрессу. Так, например, многие профессии, связанные с общением с людьми, вызывают сильный стресс (например, учитель, кассир, официант, врач и многие другие) [3]. Однако студенты университетов и колледжей в том числе испытывают стресс, из-за чего часто подвержены эмоциональному выгоранию, которое в дальнейшем приводит к апатии и нежеланию что-либо делать. В таком случае студенты могут часто болеть, не посещать занятия и испытывать желание отчислиться из учреждения, в котором обучаются. Этому сопутствует ряд причин, среди которых мы можем выделить: недосып, большая нагрузка, проекты, аттестации, экзамены, зачеты и прочее.

Эмоциональное выгорание является важной проблемой современного общества. Так, под эмоциональным выгоранием по Г. Фройденбергу следует понимать истощение из-за чрезмерной потребности в энергии, силе или ресурсах на рабочем месте [6].

Можно выделить следующие 5 групп симптомов эмоционального выгорания, которые в том числе могут испытывать студенты образовательных учреждений:

1. Физическое недомогание: головные боли, постоянная сонливость, проблемы со сном (бессоница, недосып), нехватка сил и энергии, легкая утомляемость, проблемы с эндокринной системой, с сердцем. В таком случае студент предпочтет полежать на кровати вместо посещения пар или выполнения домашнего задания. Также многие студенты вынуждены работать параллельно с получением образования, что в том числе влияет на физическое состояние, приводящее к стрессу, недосыпу и хронической усталости [1].

2. Эмоциональное истощение: нехватка моральных сил, нежелание что-либо делать, повышенная тревожность, раздражительность, апатия,

разочарование, депрессия, постоянное чувство вины и желание плакать. В таком случае студент не испытывает удовлетворения ни от обучения в университете, ни от жизни в целом: в таком состоянии обучающийся не может продуктивно получать образование. Даже простые задачи могут показаться непосильными [8].

3. Поведенческие: нежелание студента находиться в образовательном учреждении, навязчивые мысли уйти с пары, прогулять. В таком случае студент чаще всего начинает одеваться более неприметно (серые, темные тона), рабочее пространство тоже теряет краски, обучающийся не желает заниматься спортом, даже обычные прогулки в таком состоянии могут быть не под силу. Также, обучающийся может начать употреблять алкоголь и курить сигареты [4].

4. Интеллектуальные: нежелание самосовершенствоваться, пропадает тяга к изучению чего-то нового. В таком случае студент испытывает разочарование, уныние, тоску, непонимание для чего он учится. Также, обучающийся отказывается от любого проявления творчества, он не желает принимать участие во внеучебной деятельности образовательного учреждения, не имеет желания принимать участие в волонтерстве и многом другом, превращая жизнь в рутину. Так, студент выполняет все задания лишь формально, удовлетворяя минимальные требования преподавателя для получения аттестации, зачета или экзамена [7].

5. Социальные: студент не испытывает желания социализироваться, выходить на улицу, даже хобби в таком случае уже не доставляют удовольствия. Так, обучающийся отказывается от встреч с друзьями, предпочитая остаться дома и полежать на кровати: жизненная энергия сходит на нет, принося с собой недоудовлетворение и желание закрыться в себе, отгородиться от мира [5].

Мы опросили 50 студентов из Кубанского Государственного университета и Томского Государственного университета (преимущественно

старшие курсы и магистранты) с разных направлений и пришли к определенным выводам:

– Учеба доставляет больше стресса, чем удовольствия в 60% случаев. Это связано с постоянной тревогой и сильной нагрузкой в университете. Как показывает статистика, большинство студентов находятся в состоянии стресса и учеба на выбранном направлении не доставляет ощущения умиротворения и желания стараться.

– Период сессии вызывает тревогу у 87% опрошенных нами студентов. Это связано с завышенными требованиями как от некоторых преподавателей, так и от самих себя: большинство студентов стараются сделать все идеально, однако у многих не всегда выходит прийти к желаемому результату. 93% студентов, прошедших опрос, подтвердили, что у них случаются моменты, когда они могут очень стараться над работой, домашним заданием или проектом, но при этом не получить высокой оценки, из-за чего обучающиеся испытывают расстройство и неудовлетворение, ведь силы и время оказались потраченными зря. Следовательно, можно сделать вывод о том, что студентам требуется поддержка и эмоциональная вовлеченность со стороны преподавателей, даже если работа не оказалась идеальна. Также, 90% студентов отметили, что проблемы в учебе могут повлиять на их самочувствие, из-за чего можно прийти к выводу о том, что неудовлетворение в сфере учебной деятельности может привести к эмоциональному выгоранию и нежеланию ничего делать.

– Студенты сильно устают на учебе, это подтвердили 87% опрошенных, из-за чего у большинства возникает желание не посещать все или определенные пары (это подтвердили 88% студентов). Постоянная нагрузка и запугивание экзаменами и зачетами приводят к тому, что большинство студентов хотят избежать лишних отрицательных эмоций и физического напряжения.

– Половина опрошенных может утверждать, что у них эмоциональное выгорание. 50% студентов подтвердили, что они ощущают симптомы выгорания (проблемы со сном, эмоциональное истощение, навязчивые идеи прогулять занятия, нежелание совершенствоваться, социализироваться и прочее).

– У 41% опрошенных не хватает сил на хобби и лишь 31% обучающихся участвуют во внеучебной деятельности университета. Это говорит о том, что студенты в большинстве случаев выберут провести время, занимаясь тем, что доставляет им удовольствие, чем будут участвовать в мероприятиях, организованных университетом, что также подтверждает нежелание студентов социализироваться в студенческой среде.

Данный опрос позволил прийти к следующим выводам о предотвращении эмоционального выгорания у студентов:

1. Не превращать жизнь в рутину. Студентам следует избегать однообразия в жизни: можно записаться на танцы, рисование, вокал, лепку из глины и многое другое, чтобы привнести в жизнь что-то новое и познакомиться с единомышленниками, не чувствуя гнетущего одиночества [9].

2. Обратиться к специалисту или близкому человеку. Психолог, друг или член семьи может помочь справиться с определенными трудностями, ведь, если держать все накопленные эмоции в себе, это может привести к плохим последствиям: выговариваясь, человек сбрасывает с себя определенный груз и ему становится легче.

3. Не пренебрегать отдыхом. Каждому человеку нужен отдых и поэтому нужно заботиться о себе, чтобы предотвратить эмоциональное выгорание на фоне постоянной работы и недостатка отдыха [2].

4. Рефлексировать. Каждому человеку нужно вовремя остановиться и проанализировать что он чувствует, чего хочет и к чему стремится. В таком случае студент должен понять что его тяготит, какие предметы вызывают

сложность, есть ли рядом с ним люди, приносящие ему чувство неудовлетворения и можно ли это исправить [10].

Мы пришли к выводу о том, что студенту возможно избежать эмоционального выгорания и даже справиться с уже возникшим выгоранием: студенту нужно обратить внимание на свое самочувствие и вовремя обнаружить симптомы. Ведь такое состояние может мешать сосредоточиться на бытовых задачах, не говоря уже о продуктивной учебе. Эмоциональное выгорание – это серьезная проблема, о которой нужно говорить и с которой следует бороться, так как она влияет на все сферы жизни человека.

### Литература

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва, 1996. – с. 472.
2. Евстафьева С. А., Амитина О. В., Володина Т. В. Эмоциональное выгорание педагога // Педагогическое лидерство: материалы VIII Международной научной конференции. Москва, 2016. – с. 84-86.
3. Грязнова Е. В., Треушников И. А., Мальцева С. М. Тревожные тенденции в системе российского образования: анализ мнений ученых и педагогов // Перспективы науки и образования. 2019, – с. 47-57.
4. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека: монография. Санкт-Петербург, 2005. – с. 233-236.
5. Лапина И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия // Молодой ученый. – 2016. – с. 331-334.
6. Литвякова О. Эмоциональное выгорание и его преодоление [электронный ресурс] // RELGA. – 2015. – №4. URL: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=4189&level1=main&level2=articles> (дата обращения: 01.12.2024).

7. Психология здоровья: учебник для вузов / Под редакцией Г. С. Никифорова — Санкт-Петербург, 2003. – с. 608.
8. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. 2005, – с. 5.
9. Удовик С. В., Молокедов А. В., Слободчиков И. М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Москва, 2018. – с. 220 с.
10. Чутко Л. С., Козина Н. В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. Москва, 2014. – с. 256.