

УДК 614.39

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ФАКТОРЫ РИСКА И СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ.

Имаева А. В.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Ахунова А. Р.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию проблемы профессионального выгорания среди студентов ИГМА, анализу факторов риска, способствующих развитию этого состояния, а также рассмотрению эффективных стратегий профилактики. Цель - важность своевременного выявления и предотвращения выгорания для сохранения психологического здоровья и успешности учебной деятельности студентов. В исследовании методом опроса приняли участие 53 студента. Результаты показывают, что наличие симптомов эмоционального выгорания студентов, что сказывается не только на их успеваемости, но и на образ жизни. Симптомы выгорания с разными проявлениями испытывают все опрошенные студенты. Понимание факторов стресса и механизмов их влияния позволит эффективно разрабатывать стратегии психологической поддержки обучающихся. Для того, чтобы вовремя предотвратить эмоциональное выгорание, стоит чаще прислушиваться к себе и пытаться осознать своё самочувствие.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, учебная деятельность, студенты, психологическое здоровье, стресс, профилактика.

***PROFESSIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS, RISK FACTORS
AND PREVENTION STRATEGIES.***

Imaeva A.V.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Akhunova A. R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. This article is devoted to the study of the problem of professional burnout among IGMA students, the analysis of risk factors contributing to the development of this condition, as well as the consideration of effective prevention strategies. The goal is the importance of timely detection and prevention of burnout in order to preserve students' psychological health and academic success. 53 students participated in the survey. The results show that the presence of symptoms of emotional burnout among students affects not only their academic performance, but also their lifestyle. All the students surveyed experience symptoms of burnout with various manifestations. Understanding stress factors and the mechanisms of their influence will make it possible to effectively develop strategies for psychological support for students. In

order to prevent emotional burnout in time, it is worth listening to yourself more often and trying to realize how you feel.

Keywords: burnout syndrome, educational activities, students, psychological health, stress, prevention.

Актуальность. Синдром эмоционального выгорания выходит за пределы представителей социально значимых профессий, перемещаясь в образовательную сферу в целом. Авторы отмечают, что студенты могут быть подвержены данному синдрому не меньше работающих людей, особенно в период сессий, когда нужно постоянно что-то учить, запоминать, сдавать зачёты и экзамены, испытывать постоянный стресс и страх за результаты и оценки [1].

Рост стрессовой нагрузки и распространённость нарушений психического здоровья у современных обучающихся приводит к снижению качества их жизни, успеваемости и психологического благополучия. В свою очередь, эти явления могут оказаться негативными прогностическими факторами в отношении профессионального самоопределения и будущей карьеры [4].

Цель. Выявление распространённости признаков синдрома среди студентов ИГМА и основных причин его возникновения. Формулирование эффективных методов профилактики.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 53 студента на базе Ижевской государственной медицинской академии. Исследование проведено методом опроса. Сбор данных осуществлялся с помощью анкеты, включающей вопросы о факторах, вызывающие стресс, уровне стресса, проявлении синдрома эмоционального выгорания и применении методов борьбы с ними.

Полученные результаты. В исследовании приняли участие 53 студента Ижевской государственной медицинской академии. Среди опрошенных преобладали женщины - 71,4%, мужчин было 28,6%. По курсу обучения половина была на 3 курсе (50%), 4 курс – 42,9%, 5 курс – 7,1%.

В результате исследования выяснилось, что 50% студентов испытывают сильный стресс, средней степени стресс – 28,6%, и низкий – 21,4%. Факторы, вызывающие стресс: непонятные требования преподавателей – 100%, большая учебная нагрузка, нехватка времени, недостаток сна – 50%, сложность учебного материала, работа – 42,9%, финансовые трудности – 35,7%, отсутствие поддержки со стороны преподавателей и одногруппников, низкая мотивация и проблемы в личной жизни – 7,1%.

Данные анкеты показали, что 61,5% студентов испытывают хроническую усталость, 38,5% - цинизм по отношению к учебе, 23,1% - снижение академической успеваемости и 53,8% имеют проблемы со сном. Симптомы выгорания с разными проявлениями испытывают все опрошенные студенты и 92,2% борются с ними при помощи сна, 57,1% используют физические нагрузки и занимаются своими увлечениями, предпочитают прогулки на свежем воздухе – 64,3% студентов, отвлекаются общением с друзьями и здоровым питанием – 42,9%, выбирают медитации – 7,1%, выбирают алкоголь – 21,4% и курение – 28,6%. Тем временем никто не выбрал помощь психолога, потому что 54,5% - не верят в их эффективность, 45,5% - имеют недостаточно средств, испытывают нехватку времени – 27,3% и не знают куда обратиться – 36,4%.

Полученные результаты исследования наглядно демонстрируют наличие симптомов эмоционального выгорания студентов, что сказывается не только на их успеваемости, но и на образ жизни.

Согласно концепции В. В. Бойко СЭВ обнаруживает связь со стрессом, при этом подчеркивается, что выгорание – это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмами и тремя фазами развития стресса по Г. Селье

Во-первых, нервное (тревожное) напряжение, которое создают хроническая психотравмирующая атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента.

Во-вторых, резистентность или сопротивление, при котором человек старается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

В-третьих – истощение, сопровождающееся эмоциональной апатией, отчужденностью, деперсонализацией с появлением и нарастанием психосоматических расстройств [2].

Эмоциональное выгорание может возникнуть по множествам причин, однако при одних и тех же условиях у одного человека может оно возникнуть, а у другого – нет. Говоря о внутренних факторах, исследователи выделяют индивидуальные особенности обучающихся, которые могут при определенных условиях обучения стать факторами возникновения академического стресса: низкий уровень самооффективности и саморегуляции, тревожность, низкая мотивация достижения, сложности в самоорганизации и планировании времени, недостаточно развитые социальные навыки, трудности в установлении баланса между учебной и личной жизнью, страх неудачи, влияющий на самооценку и уверенность в себе [3-5].

Синдром эмоционального выгорания первоначально рассматривался как защитная реакция на стресс у представителей так называемых помогающих профессий – социальных работников, психологов, врачей, медсестер, педагогов, проявляющаяся в появлении, а затем усилении ограниченности эмоциональных реакций на профессиональные ситуации, а затем распространяющиеся и на личные отношения. В середине прошлого века исследователи обратили внимание на эффект эмоциональной усталости, «сгорания» специалистов, обязанности которых заключались в оказании помощи, общении с людьми, обратившимися за поддержкой по поводу жизненных проблем разной степени тяжести. Даже когда вновь принятый сотрудник приступал к работе с энтузиазмом, добросовестно и с участием выполнял свои обязанности, по прошествии какого-то времени менялось его психическое состояние, мотивация и отношение к работе и клиентам, пациентам (от живого участия в чужих бедах, постепенно, до отношения к людям как к объектам и даже ненависти к ним) [4].

Чтобы избежать или сократить выгорание необходим комплексный подход, включающий в себя:

1. Диагностику студентов всех курсов на наличие синдрома эмоционального выгорания и степень выраженности его основных компонентов (психофизиологический, эмоциональный, когнитивный, мотивационный,

поведенческий и регуляционный). Диагностика проводится по авторской методике, разработанной для исследования эмоционального выгорания у студентов социономических и технических профессий.

2. Участие всех студентов, независимо от степени выраженности эмоционального выгорания в первых двух этапах профилактической программы. Первый этап включает в себя изучение такого феномена как синдром эмоционального выгорания, его структуры и причин возникновения в рамках спецдисциплин. Второй этап представляет собой включение студентов в практическую деятельность. Это тренировка навыков практической индивидуальной и групповой работы на одногруппниках, с последующей супервизией в рамках спецдисциплин (психологическое консультирование и др.). Студентам предлагается разработать свою психокоррекционную программу по различным проблемам, провести одно из занятий на своих однокурсниках с последующим анализом результатов. Очень хорошо зарекомендовал себя метод видеообратной связи, который заключается в видеосъёмке данного занятия и последующим просмотром и анализом со всеми участниками и преподавателем (использовался при работе со студентами-психологами).

3. Включение студентов с высоким уровнем выраженности эмоционального выгорания в специальную психокоррекционную программу, направленную на психокоррекцию личностных качеств, приводящих к выгоранию и развитие качеств и навыков, способствующих компенсировать данный синдром [6].

Вывод. На сегодняшний день не существует исчерпывающей систематизации стресс-факторов образовательной среды. Исследователи отмечают, что основными стрессорами для учащихся являются такие факторы, как экзамены, чрезмерные учебные нагрузки, неудовлетворительные навыки управления временем, плохие социальные отношения, конкуренция со сверстниками. Понимание факторов стресса и механизмов их влияния позволит эффективно разрабатывать стратегии психологической поддержки

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

обучающихся. Актуальным направлением современных теоретических и прикладных исследований является изучение стресса в академической среде и особенностей его влияния на психологическое благополучие и академическую успешность современных обучающихся. Стресс оказывает разностороннее влияние на различные индикаторы академической успеваемости (средние баллы, результаты экзаменов и т.п.). При этом он может оказывать как негативное, так и мобилизирующее влияние на академические достижения, в зависимости от различных факторов. Одним из условий мобилизации обучающегося в ситуации стресса является наличие ресурсов для его преодоления и кратковременность стрессового воздействия. Показано, что стресс не только оказывает негативное воздействие на важнейшие индикаторы качества обучения, но и существенно снижает качество жизни, увеличивает риск возникновения психических и соматических заболеваний, приводит к дисбалансу в межличностном взаимодействии и т.п. Эти эффекты установлены для школьников и студентов разных уровней обучения. Чтобы уменьшить стресс и улучшить психологическое благополучие, важно понять, как различные источники стресса связаны с психологическим благополучием и какие факторы могут смягчить их влияние на него. Изучение психологических ресурсов, которые обеспечивают устойчивость и надежность жизнедеятельности в стрессовых условиях — крайне актуальная область исследований в современной психологии образования. Наиболее продуктивным представляется изучение метаресурсов, которые позволяют интегрировать ресурсы различного уровня для противостояния разнообразным стрессорам. Одним из важнейших направлений является изучение метаресурсной роли осознанной саморегуляции достижения учебных целей в совладании со стрессом и поддержании психологического благополучия в образовательной среде [5].

Для того, чтобы вовремя предотвратить эмоциональное выгорание, стоит чаще прислушиваться к себе и пытаться осознать своё самочувствие. Очень важно вовремя понять, есть ли у тебя какие-то симптомы, что вдруг стало

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

беспокоить больше обычного, что мешает нормально работать и концентрироваться на важных вещах. А если вдруг синдром уже есть и активно прогрессирует, стоит осознать все имеющиеся проблемы и проработать их осознанно. Эмоциональное выгорание действительно является достаточно серьёзной проблемой, которая может изменить человека до неузнаваемости, как в психологическом плане, так и в физическом. Человек зажигается своим делом, а потом вдруг потухает, подобно спичке, не оставляя после себя ничего, кроме пепла [1].

Библиографический список.

1. Мальцева С.М., Смирнова Ж.В., Исаева И.Ю., Назаркина Е.С. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ // АНИ: педагогика и психология. 2020. №2 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov> (дата обращения: 21.08.2025).
2. Барко В.Н. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018014104> (дата обращения: 21.08.2025).
3. Власова А.А., Ротанова В.А., Торопова А.И., Мочалова А.С. Синдром эмоционального выгорания // Современные научные исследования и инновации. 2018. № 3 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2018/03/85996> (дата обращения: 21.08.2025).
4. Иванова С. П. Стресс и эмоциональное выгорание у студентов дневной формы обучения // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС

России». 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-emotsionalnoe-vygotanie-u-studentov-dnevnoy-formy-obucheniya> (дата обращения: 21.08.2025).

5. Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Бурмистрова-савенкова А.В., Моросанова В.И. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся // Национальный психологический журнал. 2024. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-v-obrazovatelnoy-srede-i-ego-vliyanie-na-akademicheskuyu-uspeshnost-i-psihologicheskoe-blagopoluchie-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 21.08.2025).

6. Дубовый Л. М., Тарасов С. В. Технология использования видеообратной связи в процессе подготовки педагогов-психологов / Л. М. Дубовый, С. В. Тарасов – [электронный ресурс] – режим доступа: <http://bibliografya.blogspot.com/2006/01/24.html> (дата обращения: 21.08.2025).

Оригинальность 80%