

УДК 159.913

**Кондратенко І. В.**

преподаватель кафедры психологии,  
мл. н. с. НИЛ «Педагогическое проектирование»  
Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

### ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

В данной статье представлены результаты теоретического анализа проблемы эмоционального выгорания в психологической науке, а также отражены особенности профессиональной подготовки студентов, которые способствуют возникновению синдрома эмоционального выгорания, отражены актуальность и значимость исследования. Ценность этой работе придают разработанные на основе изучения практические рекомендации для профилактики выгорания для студентов.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, студенты, социально-психологическая адаптация, профилактика, психическое состояние.

Проблема эмоционального выгорания имеет больше прикладное значение, хотя привлекла интерес исследователей сравнительно недавно. Как правило, она исследуется в проблемном поле организационной психологии как специфически профессиональная ситуация, возникающая на разных этапах трудовой деятельности специалиста. Но в последние несколько лет внимание исследователей привлекает все больше выгорание среди студенческой молодежи. Так, по данным С. Р. Джекобса и Д. Додда, 40 % студентов колледжей имеют ту или иную степень выраженности эмоционального выгорания.

Анализ литературы показал, что синдром эмоционального выгорания более глубоко и полно разработан в западной психологии. В разное время к проблеме выгорания обращались такие отечественные и западные исследователи, как В. А. Бойко, С. И. Филлипченков, М. В. Борисова, Т. И. Ронгинская, Б. Бунк, И. П. Фридман, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Х. Дж. Фрейденберг, А. Пайнс, Э. Аронсон, К. Маслач, М. Лейтер, Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, К. Маслач, О. Джексон, Е. Иванички, Р. Шваб, Г. Ферф, А. Мимс, Б. Перлман и Е. Хартман и другие.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой сложное образование, формирующееся уже на этапе обучения будущего специалиста в профессиональном учебном заведении. Данный феномен представляет собой, с одной стороны, результат негативного воздействия профессионального и учебного стресса на личность студента, с другой — форму психологической защиты от профессиональной деформации. Выгорание у студентов представляет собой комплекс психофизиологических реакций организма, возникающих в ответ на условия профессионального обучения и способ-

ствующих негативным изменениям в здоровье, общении и самоощущении личности [1].

Время профессионального обучения — особый этап жизни человека. Прежде всего, происходит смена ведущего вида деятельности. На первый план выходит учебно-профессиональная деятельность. Кроме того, происходят изменения в социальной ситуации развития, а именно, меняется круг общения, многие студенты начинают жить вне родительского дома, начинают трудовую деятельность и пр. Наиболее сложным можно считать первый период профессионального обучения, так как он связан с резкими социальными изменениями, ломкой сложившихся представлений и привычек школьника, необходимостью адаптироваться к новым условиям. Недавний школьник решает задачи приобщения к студенческим формам коллективной жизни, овладения новой социальной ролью студента. Юноша интенсивно включается во все формы обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Кроме того, перед студентами, помимо необходимости решения новых социальных и бытовых задач, возникает необходимость овладения новыми способами и приемами учебной деятельности, приобретения системы базовых фундаментальных общенаучных и профессиональных знаний и, в конечном итоге, овладение новым социальным статусом и ролью студента, с определенными правами и обязанностями, с возможностями и ограничениями. Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли. Как правило, адаптация студентов к учебному процессу заканчивается в конце 2-го — начале 3-го учебного семестра.

Постепенно, с приобретением профессиональных знаний студенты познают особенности выбранной ими профессии, у них формируется ценностное отношение к будущей трудовой деятельности, достигается новый уровень социальной зрелости. Происходит первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения учебной практики. Для поведения студентов характерен интенсивный поиск более рациональных путей и форм специальной подготовки, происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры. Студент вступает в этап выраженного профессионального самоопределения, сопровождающегося формированием уверенности и готовности к активной самостоятельной деятельности в выбранной профессиональной сфере либо разочарованием в профессии, неуверенностью в выборе, укреплением интереса к научной работе как отражению дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Необходимость в специализации часто приводит к сужению сферы интересов личности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и т. п.

Следовательно, весь процесс обучения потенциально содержит в себе опасность возникновения эмоционального выгорания на младших курсах, прежде всего из-за стрессов, вызванных переходом от учебной деятельности к учебно-профессиональной, на старших — в процессе интенсивной профессионализации у студента могут возникнуть неуверенность в выборе профессии, в возможностях дальнейшей самореализации в ней и, что встречается довольно часто, разочарование в выбранной профессии. Кроме того, студенты вынуждены переносить достаточно большие нагрузки, предъявляющие большие требования к физическим, умственным, нравственным и волевым ресурсам личности. Большинство юношей не способны правильно рассчитать свои силы, рационально организовать свою работу и оценить свои потенциальные ресурсы. Все это, несомненно, может служить факторами, приводящими к состоянию эмоционального выгорания.

Цель нашей работы заключается в изучении особенности феномена эмоционального выгорания у студентов разных курсов обучения. Объектом исследования выступает синдром эмоционального выгорания у студентов. Предметом — особенности эмоционального выгорания у студентов разных курсов. Гипотезой в нашей работе служило предположение о том, что имеются значимые различия в выраженности феномена эмоционального выгорания у студентов разных курсов. Исследование проводилось с помощью методик «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко и «Социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптированная А. К. Осницким). Результаты методик были подвергнуты статистическому анализу.

В исследовании приняли участие 120 юношей и девушек: 40 студентов первого курса, 40 студентов третьего и 40 студентов пятого курса. Возраст испытуемых от 18 до 23 лет. Количественный анализ результатов методики «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко представлен на диаграмме 1.



Первые столбцы отражают данные первокурсников, вторые — трехкурсников, третьи — пятикурсников. Достоверность различий подсчитывалась с помощью  $\chi^2$  — критерия Пирсона.

Данные представлены в таблице 1.

Таблиця 1

## Результати методики «Діагностика емоціонального вигорання»

			Напряження	Резистенція	Истощення	Сумма
Студенти 1 курсу			49	39	19	107
Студенти 3 курсу			29	51	46	126
Студенти 5 курсу			38	41	42	121
$\chi^2_{\text{эмв}}$	р		613.041	439.132	413.379	688.098
	0.05	0.01				
78	99.617	109.958				

Оказалось, что по каждой из фаз имеются значимые различия. Кроме того, общий уровень эмоционального выгорания на 3-м и 5-м курсах одинаков, а на первом — значительно ниже. Причем у студентов первого курса больше всего представлена фаза напряжения и менее всего истощения. У студентов второго курса более выражена фаза резистенции. И, наконец, у третьего особую выраженность имеют фазы резистенции и истощения.

Результаты методики «Социально-психологической адаптации» так же подверглись статистическому анализу. В таблице 2 отражены средние показатели по выделенным в методике показателям у студентов 1, 3 и 5-го курсов, а также достоверность различий.

Таблиця 2

## Результаты методики «Социально-психологической адаптации»

Показатели	1-й курс	3-й курс	5-й курс	$\chi^2$	р	
				при v=78	0.05	0.01
					78	99.617
Адаптация	46	65	63	388.983		
Самопринятие	48	66	52	269.074		
Принятие других	46	55	61	433.754		
Эмоциональный комфорт	49	67	61	341.4		
Интернальность	47	63	67	331.55		
Стремление к доминированию	38	62	63	292.097		

Таким образом, оказалось, что по всем показателям методики (адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию) имеются значимые различия. При этом наблюдается возрастание показателей от курса к курсу по таким критериям, как принятие других и интернальность. Адаптация на первом курсе ниже, чем на третьем и пятом, где показатели практически идентичны. По фактору самопринятие самые высокие показатели у студентов третьего курса. Эмоциональный комфорт более всего выражен у студентов третьего курса, и менее всего у студентов первого курса.

Сравнительный анализ данных по двум методикам показал в целом согласованность результатов. Оказалось, что у студентов, испытывающих трудности в социально-психологической адаптации, эмоциональное выгорание находится на стадии напряжения, при этом уровень эмоционального комфорта ниже, чем у студентов третьего и пятого курсов.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы о том, что эмоциональное выгорание представляет собой системный феномен, возникающий в ходе длительного выполнения разных видов деятельности. Профессиональное обучение юношей содержит в себе факторы, потенциально способные привести к возникновению феномена эмоционального выгорания. Первокурсники показали выраженность первой фазы эмоционального выгорания, его степень значительно ниже, чем у студентов последующих курсов. Кроме того, уровень социально-психологической адаптации тоже ниже. Полученные результаты в целом согласуются с возрастными особенностями испытуемых, в частности, со спецификой социальной ситуации развития, а именно первой ступени профессионализации — получения профессионального образования. Таким образом, гипотеза нашего исследования нашла подтверждение, действительно имеются значимые различия в представленности синдрома эмоционального выгорания у студентов разных курсов.

На основе теоретического анализа и эмпирического исследования нами сформулированы практические рекомендации для студентов, полезные для профилактики возникновения синдрома эмоционального выгорания, главными из которых являются следующие:

1) четкое определение краткосрочных и долгосрочных планов, позволяющее поддерживать устойчивую мотивацию, осознавать промежуточную успешность, осуществлять самовоспитание и пр. Адекватное целеполагание и планирование — основа успешности в любой деятельности;

2) своевременный отдых, необходимый для обеспечения физического и психического благополучия. «Работа на износ» дает быстрый, но кратковременный эффект, за который в дальнейшем приходится расплачиваться здоровьем, физическим и психическим;

3) овладение навыками саморегуляции, такими как релаксация, ауто-тренинг и др. верные помощники в работе по профилактике многих психологических проблем, в том числе связанных и с эмоциональным выгоранием;

4) обеспечение непрерывного развития и самосовершенствования — источник не только новизны, но и интереса, мотивации жизни и деятельности;

5) уход от ненужной конкуренции, определение приоритетов. Быть лучшим во всем — желание хорошее, но, увы, недостижимое. «Распыление» сил и ресурсов на разную деятельность, как правило, приводит к неуспеху в каждой из них. Поэтому, прежде всего, необходимо определить свои приоритеты, те сферы жизни, которые представляют наибольшую ценность для вас, и именно туда направлять большую часть своих психических и физических ресурсов;

6) эмоционально открытое общение — единственный способ избежать чрезмерной психоэмоциональной нагрузки;

7) поддержание физического здоровья. Народная мудрость гласит: «В здоровом теле здоровый дух».

Соблюдение этих, несомненно, сложных правил необходимо превратить в жизненные позиции, в привычки, и тогда эмоционального выгорания и связанных с ним проблем можно избежать.

И в заключение следует отметить, что студенчество — интересная и сложная пора жизни. Появляются новые права, и новые обязанности, кардинально меняется жизнедеятельность. Учеба отнимает много физических и психических ресурсов. Большая нагрузка в совокупности с неумением распределять свои ресурсы способна привести к возникновению разнообразных особенностей поведения и состояния, составляющих единый комплекс системного понятия эмоционального выгорания. Это не болезнь, но состояние, мешающее активно и эффективно выполнять деятельность и общаться с людьми, поэтому очень важно уметь вовремя заметить возникновение соответствующих симптомов, а также так строить свою деятельность и общение, да и жизнь в целом, чтобы максимально снизить вероятность возникновения выраженной симптоматики эмоционального выгорания. В настоящее время имеются разнообразные специальные программы для профилактики и снижения степени эмоционального выгорания в процессе осуществления профессиональной деятельности. Но практически нет программ, целью которых может служить формирование готовности противостоять эмоциональному выгоранию в процессе профессионального обучения. Проведенное исследование имеет большую практическую значимость, так как полученные данные могут быть полезны как педагогам, работающим с обследованными студентами, так и самим студентам.

### Список использованных источников и литературы

1. Богданова Т. А., Солодкова, М. Н. Существует ли феномен «студенческого выгорания»? // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ярославль, 19–21 мая 2011 г.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — С. 109–113.
3. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орёл // Проблемы общей и организационной психологии. — Ярославль, 1999. — С. 76–97.

### References

1. Bogdanova T. A., Solodkova M. N. Sushestvuet li fenomen «studentjeskogo vigorania»? (Whether there is the phenomenon of «student burnout?»), Actual problems of theoretical and applied psychology : Traditions and Prospects : All-Russian Scientific and Practical Conference, Yaroslavl, 19-21 May 2011., 3 p, pp. 32-36.
2. Vodopiyanova N. E., Starchenkova E. S. Sindrom vigorania: diagnostika I profilaktika (Burnout syndrome : diagnosis and prevention), St. Petersburg, Peter, 2008, pp. 109–113.
3. Orel V. E. Issledovanie fenomena psihijeskogo vigorania v otejestvennoi I zarubejnoi psihologii (Study of the phenomenon of mental burnout in domestic and foreign psychology), Problems of general and organizational psychology, Yaroslavl, 1999, pp. 76–97.

**Кондратенко І. В.**

викладач кафедри психології,  
мл. н. с. НДЛ «Педагогічне проектування»  
Придністровський державний університет ім. Т. Г. Шевченка

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ  
ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Резюме**

У даній статті представлені результати теоретичного аналізу проблеми емоційного вигорання в психологічній науці, а також відображені особливості професійної підготовки студентів, що сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання, відображені актуальність і значимість дослідження. Цінність цієї роботи надають розробки на основі вивчення практичні рекомендації для профілактики вигорання для студентів.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, студенти, соціально-психологічна адаптація, профілактика, психічний стан.

**Kondratenko Irina Valeryevna**

NILE «Pedagogical design»  
Dnestr State University of T. G. Shevchenko

**EMOTIONAL BURNING OUT OF STUDENTS AT DIFFERENT STAGES  
OF THE VOCATIONAL EDUCATION**

**Abstract**

In this article presents the results of theoretical analysis of the problem of emotional burnout in psychological science, reflected the urgency and importance of the research. Presents the results of theoretical analysis of the problem of emotional burnout in psychological science, and also reflected the peculiarities of professional training of students, contribute to the occurrence of syndrome of emotional burnout.

In theoretical analysis, we relied on the idea of such Russian and Western researchers, as V. A. Boyko, T. I. Roginskaya, B. Bunk, I. P. Friedman, N. Y. Vodopyanova, E. S. Starjenkova, H. J. Freydenberg, A. Pines, E. Aronson, T. Maslach, M. Leiter, E. Dierendorc, I. Shaufeli, X. Sixma To. Maslach, O. Jackson, B. Perlman, E. Hartman, etc. Also, a description of the programme of empirical research, methods, results and conclusions.

Values the work on the basis practical study recommendations for prevention burnout for students. The obtained results are generally consistent with the age characteristics of the subjects, in particular, with the specific social situation of development, namely, the first stage of professionalization — professional education.

Our findings have great practical significance, and can be taken into account in the organization of the educational process in vocational schools Transnistria.

**Key words:** emotional burnout, students, socio-psychological adaptation, prevention, mental status.

*Стаття надійшла до редакції 01.04.2014*