

## **ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» У СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА**

Современному выпускнику вуза для успешной конкуренции на рынке труда необходимо не только быть образованным специалистом, но и субъектом собственного профессионального развития. Это возможно при сформированных профессионально важных качествах и активности личности на пути профессиональных достижений.

Успех в деятельности будущих специалистов в социально-экономических профессиях, обучающихся в педагогическом вузе, обеспечивается не только сформированными академическими компетенциями, но и развитием профессионально важных качеств, одним из которых выступает устойчивость к профессиональному «выгоранию».

Термин «эмоциональное выгорание (сгорание)» характеризует психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [2].

Диагностика эмоционального «выгорания» проводилась в Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка среди будущих педагогов. Всего в исследовании приняли участие 106 респондентов, обучающихся на втором курсе. Возраст испытуемых 19-21 год.

В данном исследовании использовалась методика «Опросник психического выгорания», разработанная на основе модели К. Маслач и С. Джексона российскими психологами Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [1]. Эмоциональное «выгорание» рассматривается авторами как совокупность трех компонентов – эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Каждый из них имеет три уровня проявления – высокий,

средний и низкий. При обработке результатов учитывалось, что по каждой шкале опросника максимальная степень выраженности показателя составляет 100%.

В результате исследования были получены следующие данные: у респондентов исследуемой выборки наиболее выражен высокий уровень «выгорания» (46%), средний уровень выявлен у 42% респондентов, низкий уровень представлен только у 12% испытуемых.

По параметру «Эмоциональное истощение» у студентов наиболее выражен высокий уровень – у 49% респондентов. Средний уровень выявлен у 43% студентов. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Эмоциональное истощение у студентов проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов.

По шкале «Деперсонализация» также лидирует высокий уровень, который отмечен у 48% студентов, средний уровень отмечен у 43%. Деперсонализация проявляется в деформации отношений с людьми, с которыми приходится сталкиваться в процессе учебной деятельности. Это может быть повышение зависимости от других, негативизма, циничности.

Показатели «Редукция личных достижений» выявили преобладание высокого и среднего уровня у второкурсников, 40% и 39% соответственно. Редукция личных достижений может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. Появляется безразличие к учебе и дальнейшему профессиональному росту.

Поскольку у 86% студентов отмечен высокий и средний уровень эмоционального «выгорания», необходимо осуществлять грамотную профилактику и коррекцию данного феномена. При этом следует учесть, что студенты минимально задействованы в реализации себя как субъекта

профессиональной деятельности (только в рамках педагогической практики), и, следовательно, можно предположить, что речь идет не столько об эмоциональном «выгорании» личности, сколько об учебно-профессиональном «выгорании» студентов.

Профилактика «выгорания» может осуществляться по нескольким конструктивным направлениям, связанным с развитием профессионально важных качеств личности, формированием адаптивных умений и стратегий поведения, а также – с поддержанием внутренних ресурсов, и использованием их потенциала, как для профессионального развития, так и для «разгрузки» вне профессиональной деятельности. Основными подходами работы по профилактике и устранению «выгорания» являются: забота о себе и снижение уровня стресса, освоение навыков эффективной коммуникации, повышение уровня профессионального мастерства [2].

В целях реализации первого подхода на занятиях по психологии проводится диагностика «выгорания» у студентов и обсуждение ее результатов. Особое внимание уделяется формированию мотивации к здоровому образу жизни и овладению навыками саморегуляции. Внедрение в практику работы программы профилактики «выгорания» у студентов может быть следующим и более масштабным шагом на уровне вуза.

Дальнейшего исследования требуют вопросы, связанные с причинами учебно-профессионального «выгорания» студентов, динамика «выгорания» на протяжении обучения в педагогическом вузе.

### **Список литературы**

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Крылова, Т.А. Профилактика «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности / Т.А. Крылова // Ананьевские чтения – 2008. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы научно-практической конференции 21–23 октября 2008 года, г.

Санкт-Петербург / Под редакцией Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталёвой. – СПб.:  
Издательство С.-Петербургского университета, 2008. – С. 397-399.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ