

ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Полещук Ю.А., Салычиц А.Ф., Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, г. Минск

Развитие науки и техники современного общества предъявляет повышенные требования к качеству образования будущих специалистов, что проявляется в увеличении объема учебных предметов, психической нагрузки, снижении свободного времени на восстановление сил в период обучения в вузе. Уровень функционально состояния и физической подготовленности студентов может выступать одним из наиболее важных показателей конкурентоспособности современного специалиста, а также показателем качества образования. Работоспособность, творческая и профессиональная продуктивность, адаптация к новым условиям жизнедеятельности протекают легче у человека, стремящегося к поддержанию своей физической формы.

Здоровье определяется как состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, двусторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности.

Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Психологическое здоровье предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие человека на всех этапах онтогенеза. Психологическое здоровье заключается в том, что человек находит достойное с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире, отношения с которым гармонизируются на каждой возрастной ступени.

Одной из предпосылок психического здоровья личности является физическая активность.

По данным Международного научно-практического семинара «Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности» (2008) в целом по Республике Беларусь количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья наряду с хроническими заболеваниями, приближается к 50%-ному рубежу. Отмечается, что за период обучения в вузе количество здоровых студентов сокращается, а имеющих отклонения в состоянии здоровья увеличивается [3].

На факультете социально-педагогических технологий БГПУ на предмет «Физическая культура» в целом отведено 472 часа (1-4 курсы). Для проведения

практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное и специальное. В основное отделение зачисляют те, кто отнесен в основную и подготовительную группу. По факультету в 2009-2010 учебном году из общего количества студентов 1-4 курсов – 641 человек – к основному отделению относятся 445 человек (69%), к специальному – 187 человек (29%), девять человек по состоянию здоровья освобождены от занятий физкультурой.

Основные заболевания студентов специального отделения связаны с заболеваниями органов дыхания (около 50%), сердечно-сосудистой системы (14%), органами пищеварения и выделения (13%), органами зрения (12%), опорно-двигательного аппарата (8%) и нервной системы (4%).

У студентов исследуемой выборки нами была выделена группа четверокурсников (65 человек), обучающихся по специальности «Социальная педагогика. Практическая психология» для изучения проявления эмоционального «выгорания» в рамках психического здоровья.

Термин «эмоциональное выгорание (сгорание)» характеризует психологическое состояние здоровых людей находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Понятие «выгорания» используется психологами для обозначения переживания человеком состояния физического, психического и эмоционального истощения, вызванного длительной включенностью в напряженные ситуации в процессе профессиональной деятельности [1].

Представители социально-лических профессий, общаясь с большим количеством людей, помогая им, могут чрезмерно терять психологическую энергию, что приводит к психосоматической усталости и эмоциональному истощению и как следствие – беспокойство, тревога, раздражение, гнев, пониженная самооценка на фоне учащенного сердцебиения, одышки, желудочно-кишечных расстройств, головных болей, люмбаго, пониженного давления и нерушимости.

Устойчивость к эмоциональному выгоранию является одним из профессионально-важных качеств у представителей профессий системы «человек-человек». Выявление и ранняя профилактика синдрома «выгорания» является также одной из задач сохранения психологического здоровья личности.

Диагностика эмоционального выгорания осуществлялась нами при помощи методики «Опросник психического выгорания», разработанный на основе модели К. Маслач и С. Джексон российскими психологами Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [2]. Авторы рассматривают эмоциональное выгорание как совокупность трех компонентов – эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Каждый из этих трех компонентов имеет три уровня проявления – высокий, средний и низкий.

В исследуемой нами выборке по параметру «Эмоциональное истощение»

высокий уровень показали 26% респондентов, средний – 48%, низкий – 26%. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

По шкале «Деперсонализация» высокий уровень отмечен у 31% испытуемых, средний – у 44%, низкий – у 25%. Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. Это может быть повышение зависимости от других людей, либо повышение негативизма, циничности установок по отношению к реципиентам (клиентам, подчиненным, ученикам).

Показатели «Редукции личных достижений» выявили высокий уровень у 28% студентов, средний у – 47%, низкий – у 25%. 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.

В целом, по всем трем компонентам данные выглядят следующим образом: высокий уровень эмоционального «выгорания» отмечен у 28% респондентов, средний – у 47%, низкий – у 25%. Поскольку у большинства студентов проявления эмоционального «выгорания» на высоком и среднем уровне, необходимы пути профилактики данного явления.

Основными подходами (направлениями) работы по профилактике и устранению «выгорания» являются: забота о себе и снижение уровня стресса, освоение навыков эффективной коммуникации, повышение уровня профессионального мастерства [1].

В целях реализации первого подхода на занятии по дисциплине «Психология труда» после проведенной диагностики «выгорания» и обсуждения ее результатов проводится демонстрация презентации «Способы снятия эмоционального напряжения». Особое внимание уделяется формированию мотивации к здоровому образу жизни и овладению навыками саморегуляции. Дальнейшим этапом работы может служить разработка и апробация программы профилактики «выгорания» у студентов.

Оучение навыкам профилактики эмоционального выгорания на этапе обучения профессии будет способствовать укреплению психического и физического здоровья студентов, и служить предпосылкой успешности профессиональной деятельности специалистов.

Список использованных источников

1. 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.

2. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова – СПб.: Речь, 2001. – С. 276-282.

3. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 30-31 окт. 2008 г. / Бел. гос. пед. ун-т. им. М.Ткача; редкол. В.Е. Васюк (отв. ред.), В.А. Пономарчук, М.М. Круталевич и др. – Минск: БГПУ, 2008. – 197 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ