

ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» СТУДЕНТОВ 1-5 КУРСОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Ю.А. Полещук

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Polishuk@tut.by

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 социномических профессий, 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, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Понятие «выгорание» используется психологами для обозначения переживания человеком состояния физического, психического и эмоционального истощения, вызванного длительной включенностью в напряженные ситуации в процессе профессиональной деятельности [2].

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

Диагностика эмоционального «выгорания» проводилась в Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка среди будущих педагогов-психологов. Всего в исследовании приняли участие 150 студентов 1-5 курсов факультета социально-педагогических технологий, обучающихся по специальности «Социальная педагогика. Практическая психология». В исследовании использовалась методика «Опросник психического выгорания», разработанная на основе модели К. Маслач и С. Джексон российскими психологами Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [1]. Авторы рассматривают эмоциональное выгорание 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 на каждом учебном курсе максимальная степень выраженности показателя составляет 100%.

В результате исследования были получены следующие данные: у респондентов исследуемой выборки наиболее выражены высокий и средний уровни (по 43% каждый), низкий уровень представлен только у 14% испытуемых. Заявленная тенденция прослеживается и по показателям 1-5 курсов.

Так, высокий уровень «выгорания» отражается в следующих показателях: 49% (1 курс), 37% (2 курс), 58% (3 курс), 23% (4 курс) и 49% (5 курс). Средний уровень – у 41%-48%-37%-53%-40% соответственно. Низкий уровень – у 13%-15%-17%-24%-11% студентов 1-5 курсов.

На каждом из исследуемых пяти курсов были проанализированы эмпирические данные отдельно по трем шкалам опросника. Так, по шкале «Эмоциональное

истощение» высокий уровень показали 41% респондентов, средний – 48%, низкий – 11%. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального 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. Данный показатель наиболее выражен у студентов 1 курса, где высокий уровень составляет 67%, средний – 33%, низкий – не выявлен. Средний уровень максимально представлен у студентов 4 курса (67%). Максимальное значение низкого уровня отмечено у студентов 3 и 5 курсов (по 17%).

Деперсонализация как компонент «выгорания» в данной выборке представлена высоким уровнем у 45% респондентов, средним – у 47%, низким – у 8%. Деперсонализация у студентов связана с возникновением равнодушного, негативного и, даже циничного отношения к людям, с которыми приходится сталкиваться в процессе учебной деятельности. Контакты с ними становятся обезличенными и формальными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Высокий уровень деперсонализации встречается чаще у студентов 3 курса (73%), а реже всего – у студентов 4 курса (23%), т.е. за период с 3 по 4 курс высокий уровень деперсонализации в данной выборке снижается на 50%. Низкий уровень деперсонализации наблюдается у 6% студентов 1 и 2 курсов, у 3% студентов 5 курса, у 23% студентов 4 курса и не встречается среди студентов 3 курса.

Компонент «редукция личных достижений» в целом по выборке составляет: высокий уровень 42% респондентов, средний – 35%, низкий – 23%. 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 и обязанностей по отношению к другим. Также она проявляется в снижении оценки своей компетентности, недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности. Появляется безразличие к учебе и дальнейшему профессиональному росту. Высокий уровень редукции личных достижений чаще всего встречается у студентов 3 курса (63%), и реже всего – у студентов 4 курса (26%). Низкий уровень редукции личных достижений чаще всего встречается у студентов 4 курса (37%), не встречается у студентов 3 курса.

Поскольку возникновение «выгорания» связано с индивидуальными особенностями личности, нами было проведено дополнительное исследование с использованием методик «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, «Тест ситуативной и личностной тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. В результате использования коэффициента ранговой корреляции Спирмена выявились статистически значимые корреляционные связи, наиболее характерные из них: между эмоциональным истощением и ситуативной и личностной тревожностью (у студентов 1-3 и 5 курсов), эмоциональным истощением и ригидностью (на 1,2,4 курсах), эмоциональным истощением и тревожностью (2,3,4 курс), эмоциональным истощением и фрустрацией (2,3,4 курс).

Поскольку у 88% 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.

Для предупреждения «выгорания» у студентов целесообразно проводить профилактическую работу, которая может быть связана с реализацией как пассивных, так и активных стратегий. В первом случае наблюдается отказ от попыток устранить обусловленные ситуацией трудности, это самый непродуктивный путь. Во втором происходит решение проблемы, через овладение ситуацией путем ее преобразования и преодоление эмоционального дистресса через изменение собственного отношения к ситуации [3].

Профилактика «выгорания» связана, с одной стороны, с развитием профессионально важных качеств личности, формированием адаптивных умений и стратегий поведения, с другой – с поддержанием внутренних ресурсов, использованием их потенциала, как для профессионального развития, так и для «разгрузки» вне профессиональной деятельности [2].

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 [2]. Для осуществления этих подходов целесообразно использовать следующие методы: психологическая диагностика, психологическое просвещение, психологические беседы, другие индивидуальные и групповые методы психологической работы.

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. При обсуждении причин учебно-профессионального «выгорания» студенты осуществляют рефлекссию своих личностных ресурсов и индивидуальных стратегий поведения, обсуждают эффективность предлагаемых путей и способов профилактики. Дальнейшим этапом работы выступает внедрение программы профилактики «выгорания» у студентов на уровне вуза.

Обучение навыкам профилактики эмоционального «выгорания» на этапе обучения профессии будет способствовать укреплению психического здоровья студентов, служить предпосылкой успешности профессиональной деятельности специалистов.

Дальнейшего исследования требуют вопросы, связанные с причинами учебно-профессионального «выгорания» студентов, взаимосвязи «выгорания» с их личностными характеристиками.

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.
3. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В.Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С.57-64.