

УДК 159.96

DOI: 10.26140/anip-2020-0902-0084

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

© 2020

AuthorID: 736254

SPIN: 9502-6593

ResearcherID: V-1952-2018

ORCID: 0000-0002-7273-1852

**Мальцева Светлана Михайловна**, кандидат философских наук, доцент кафедры философии и теологии

AuthorID: 438630

SPIN: 6841-2205

**Смирнова Жанна Венидиктовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры технологий сервиса и технологического образования

**Исаева Ирина Юрьевна**, студент

**Назаркина Елена Сергеевна**, студент

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина  
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: nazarkina2000@bk.ru)*

**Аннотация.** Актуальность данной темы заключается в том, что 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. Введение рейтинговой оценки достижений студентов становится дополнительным стрессовым фактором в процессе обучения. Новизна исследования: выявление мнения студентов о причинах развития у них синдрома эмоционального выгорания, а также краткий анализ базовых методов профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов. На данном этапе работы авторы не ставят целью приведение статистических данных, на основе опроса, проведенного накануне зачетно-экзаменационной сессии, они выделяют наиболее характерные, по мнению самих студентов, причины состояния эмоционального выгорания. Интерес составляют также данные о том, что студенты называют в качестве способов противостояния подобному явлению.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, студенты, обучение, причины раздражения, методы борьбы с синдромом эмоционального выгорания

## CAUSES AND PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN STUDENTS

© 2020

**Maltseva Svetlana Mikhailovna**, Candidate of Philosophy, Associate Professor  
of the Department of Philosophy and Theology

**Smirnova Zhanna Venediktovna**, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor  
of the Department of service technologies and technological education

**Isaeva Irina Yuryevna**, student

**Nazarkina Elena Sergeevna**, student

*Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University  
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: nazarkina2000@bk.ru)*

**Abstract.** The relevance of this topic is that the syndrome of emotional burnout goes beyond the representatives of socially important professions, moving into the educational sphere as a whole. The authors note that students may be exposed to this syndrome as much as working people, especially during sessions when you need to constantly learn something, remember, take tests and exams, experience constant stress and fear for results and grades. The introduction of a rating assessment of students' achievements becomes an additional stressful factor in the learning process. The novelty of the study: identifying students' opinions about the causes of their emotional burnout syndrome, as well as a brief analysis of the basic methods of prevention of emotional burnout syndrome in students. At this stage of the work, the authors do not aim to provide statistical data, based on a survey conducted on the eve of the test-examination session, they identify the most characteristic, in the opinion of the students themselves, the causes of the state of emotional burnout. It is also interesting to find information about what students refer to as ways to counter this phenomenon.

**Keywords:** burnout syndrome, students, training, causes of irritation, methods of dealing with burnout syndrome

### ВВЕДЕНИЕ

**Постановка проблемы.** В современном мире существует множество профессий, которые подвержены стрессу, психоэмоциональным нагрузкам, постоянной усталости и раздражительности. Всем, чья профессия тесно связана с общением с людьми (врачи, педагоги, продавцы и т.д.), знакомо: вечная, уже хроническая, усталость, раздражение, недопонимание с людьми, срывы, задержки на работе [1,2,3]. Всё это так или иначе может привести к такому синдрому, как эмоциональное выгорание: интерес к работе пропадает, начинается хандра, апатия, депрессия, всё становится серым и безликим, ни на что не хватает сил. Но тут возникает интересный вопрос: а может ли данному синдрому подвергаться кто-то другой, чья работа не связана с людьми, или, кто пока ещё не работает... например, студенты? Возможен ли синдром эмоционального выгорания у студентов? Ведь постоянные экзамены, зачёты, проекты и вечная

нагрузка могут весьма изматывать, «давить» на психику, потому что кажется, что ничего не успеваешь, что всё валится из рук, к тому же ещё и нужно постоянно запоминать огромное количество информации.

### МЕТОДОЛОГИЯ

**Формирование целей статьи.** Выявить основные причины возникновения и методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов. Задачи исследования:

1. Выяснить, какие факторы влияют на возникновение синдрома эмоционального выгорания у студентов;
2. Описать симптомы, присущи студентам во время эмоционального выгорания;
3. Выявить и описать методы профилактики эмоционального выгорания для студентов;
4. Опросить студентов и выявить основные причины, которые влияют на возникновение у них синдрома эмоционального выгорания.

**Методы исследования:** Анализ психологической литературы, изучение теоретических основ проблемы синдрома эмоционального выгорания, опрос/анкетирование.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

*Изложение основного материала исследования с обоснованием полученных научных результатов.*

Эмоциональное выгорание – такое состояние физического, умственного и эмоционального истощения, которое присуще профессиям социальной сфере, где нужно много взаимодействовать с людьми, студентам, даже домохозяйкам и молодым мамам. Такое состояние приводит к тому, что человек становится больше подвержен стрессу, находится в постоянном напряжении, теряет интерес к своей профессии, к людям, становится циничным. Крайней степенью выгорания может быть депрессия, и на самой последней стадии человек просто не имеет шансов восстановить интерес к своему делу, тяжело включается в какую-либо деятельность [4].

Всего можно выделить пять групп симптомов, которые явно указывают на наличие у человека вообще и студента в частности синдрома эмоционального выгорания:

1. Физические: постоянные головные боли, усталость, проблемы со сном (недосып, бессонница), вес уменьшается или, наоборот, увеличивается, нехватка сил, быстрая утомляемость, в целом ухудшается здоровье и могут появиться проблемы с сердцем, желудком; Студент еле отсиживает занятия, а по возвращению домой предпочитает просто бесцельно лежать на диване, не желая заниматься учёбой [5].

2. Эмоциональные: безразличие, недостаток эмоций, пессимизм, фрустрация и беспомощность, раздражительность, тревожность, рыдания, истерики, душевные страдания, чувство вины. Этот список можно продолжать ещё долго, но если говорить коротко, то человек угасает на глазах, падает духом, разочаровывается в себе и во всём остальном. Студент начинает винить себя в том, что не может нормально учиться, не может даже выучить простой материал, желание получить знания и что-то изучать – пропадает [6].

3. Поведенческие: во время учёбы частое желание прерваться, всё бросить, ничего не делать, поскорее уйти с занятия, урока, пары. Студент начинает делать всё вокруг себя серым и безликим: например, рабочий стол становится скучным, одежда в серых и тёмных тонах, уменьшается физическая нагрузка, появляется безразличие к еде, эмоциональное состояние становится импульсивным. Вероятно, что студент начнёт употреблять табак и алкоголь в больших количествах [7, 8].

4. Интеллектуальные: тоска, уныние, потеря интереса к обучению и изучению новых вещей, теорий, учений. Человек предпочитает рутину, а не творчество. Никаких новых идей, подходов к решению сложных задач, креатив на нуле. Учёба и все задания выполняются формально, от дополнительного участия где-либо (тренинги, проекты, курсы и прочее) учащийся отказывается [9].

5. Социальные: социальная жизнь сходит на нет, отсутствуют энергия для активной (или хоть какой-нибудь) общественной жизни, пропадает желание заниматься даже своим хобби. Больше ничего не интересует, хочется просто закрыться в себе и сидеть дома. Вместо активной студенческой жизни человек предпочитает отсиживаться дома, пропуская всё веселье [10, 11, 12].

Если выделять факторы, которые могут способствовать появлению и развитию синдрома эмоционального выгорания у студентов, то стоит отметить [13, С. 51]:

- Многочасовой характер работы, который не оценивается должным образом;
- Стремление к хорошей успеваемости;
- Неправильно организованная работа с учебным материалом;
- Желание получить повышенную стипендию;

- Организационные и профессиональные стрессы.

Для того чтобы выяснить, каковы же причины появления и развития эмоционального выгорания у студентов, был проведен опрос среди 150 студентов 1-2 курсов Мининского университета (Нижний Новгород). Респондентам предстояло самостоятельно сформулировать, что именно их обычно раздражает во время занятий и подготовки к ним. Данная часть исследования не предполагала выстраивания иерархии названных причин. По результатам этого опроса удалось выявить следующие причины недовольства учебной:

1. Экзамены, учёба. Студенты так сильно переживают из-за экзаменов, из-за того, всё ли у них получится, что попросту израсходовали все свои нервы, ресурсы. Когда учёба начинается «давить», то от нее хочется отгородиться, хочется перестать отдавать ей то количество своей энергии и нервов, которые она отнимает.

2. Однообразие, скука. Рутинная работа может достаточно сильно утомлять, и если изо дня в день заниматься одним и тем же, то ты просто сгоришь, потеряешь интерес к этой деятельности.

3. Слишком качественное выполнение работы, которое не получило должной оценки. Когда очень стараешься, но твой труд не оценивают, то желание что-либо делать в дальнейшем просто отпадает. Существующая в вузе система рейтинговой оценки результатов обучения, когда приходится бороться фактически за каждый балл из 100, а также стимулирующие выплаты становятся дополнительным фактором стресса;

4. Проблемы в семье и в учёбе. Проблемы всегда становятся помехой и мешают жить, учиться и работать, пока с ними не разберёшься. А пока они есть, то отнимают очень много сил, ресурсов, которых в итоге не хватит для качественного получения информации, образования.

Благодаря данному опросу также удалось выявить, какими методами для профилактики и для предотвращения дальнейшего развития синдрома наиболее часто пользуются студенты:

1. Изменить что-то в своей жизни. Учитывая то, что одной из причин было «однообразие», то изменения в своей жизни в лучшую сторону явно помогут почувствовать себя лучше. Например, сменить имидж, записаться в новую секцию, познакомиться с новыми людьми, пойти на мероприятие, на котором давно хотел побывать. Привнести что-то новое [14].

2. Проработка своих проблем с психологом/разговор с близким человеком. Когда выговариваешься – становится легче. К тому же, новый взгляд на проблему со стороны не будет лишним;

3. Занятие любимым хобби. Когда делаешь то, что тебе нравится – это дарит радость, даёт тебе кучу положительных эмоций, даёт силы. Становится легче, особенно, когда ты даже очень увлекаешься своим делом – это помогает забыть о чём-то плохом;

4. Отдых. Иногда просто нужно отодвинуть все эти тетради и учебники в сторону и дать себе немного времени, чтобы полениться, ничего не делая. Или заняться чем-то, на что раньше было жалко времени – просмотр сериалов, фильмов, лежание на диване, продолжительный сон. Физическое и психологическое восстановление – важный процесс в выздоровлении [15].

5. Общение с эмоционально заряженными людьми. Иногда нужно просто поговорить с теми, кто полон идей, энергии, кто отлично справляется с тем делом, из-за которого у тебя могло возникнуть эмоциональное выгорание. Вдруг они вновь зажгут в тебе искру, и ты взглянешь на учёбу (или любое другое дело) по-новому?

6. Самоанализ. Пожалуй, это очень важная часть, т.к. иногда очень важно остановиться, перестать бежать, и понять, что ты чувствуешь. Понять, что тяготит тебя в учёбе, какой предмет даётся с трудом, каким, может быть, люди выматывают или слишком дают (однорупники, преподаватели), и от этого толкаться, прорабатывать каждую возникшую проблему, чтобы в послед-

ствии это не привело к полному выгоранию [16].

#### ВЫВОДЫ

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 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 [17-25]. Человек зажигается своим делом, а потом вдруг потухает, подобно спичке, не оставляя после себя ничего, кроме пепла.

Работа, безусловно, будет продолжена с целью выявления наиболее значимых причин и разработки методики профилактики и противостояния синдрому эмоционального выгорания среди студентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мальцева С.М., Гришин В.В., Шиловская Н.С. К вопросу о соотношении содержания и формы в современном образовании: философский аспект // Современное образование. 2019. № 3. С. 44-49.
2. Балашиха Е.С., Грибанов С.В., Мальцева С.М. Бессознательная научная работа: мечты или реальность // Современные исследования социальных проблем. 2019. Т. 11. № 5-2. С. 67-71.
3. Грязнова Е.В., Треушников И.А., Мальцева С.М. Тревожные тенденции в системе российского образования: анализ мнений ученых и педагогов // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 47-57.
4. Литвякова О. Эмоциональное выгорание и его преодоление [электронный ресурс] // RELGA. — 2015. — №4. Режим доступа: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=4189&level1=main&level2=articles> (Дата обращения: 01.02.2020).
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других: монография. М.: Филинъ, 1996. 472 с.
6. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. 2005. №43. С. 5.
7. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека: монография. СПб.: Питер, 2005. С. 233-236.
8. Гориков Е.А., Косоногова В.И. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников // Молодой учёный. 2015. №23.2. С.51-55.
9. Психология здоровья: учебник для вузов / Под редакцией Г. С. Никифорова — СПб: Питер, 2003—608 с.
10. Психология индивидуальных различий /Под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. М.: ЧеРо, МПСИ, 2006. 776 с. — (Серия: Хрестоматия по психологии).
11. Лапина И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия // Молодой ученый. — 2016. — №29. — С. 331-334.
12. Пальчевская Е.С., Куимова М.В. О профилактике эмоционального выгорания // Молодой ученый. — 2015. — №9. — С. 1266-1267.
13. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. № 1. С. 90-101.
14. Удовик С.В., Молокедов А.В., Слободчиков И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности: монография. М.: Левъ, 2018. 220 с.
15. Евстафьева С.А., Амитина О.В., Володина Т.В. Эмоциональное выгорание педагога // Педагогическое лидерство: материалы VIII Международной научной конференции (июнь 2016 г.). М.: Буки-Веди, 2016. С. 84-86.
16. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты: монография. М.: МедПресс-Информ, 2014. 256 с.
17. Мяскина Е.В. Диагностика качества образования в вузе // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 3 (28). С. 4.
18. Грязнова Е.В., Мальцева С.М., Паскаль В.В., Макарова О.В. «Инновация»: проблема трактовки сущности понятия в педагогике // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 7-Том 1 (33). С. 160-164.
19. Мальцева С.М., Кубышева О.О. Гедонистический образ жизни в современном обществе потребления // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 8 (34). С. 237-241.
20. Иванова Т.Н., Элекин И.П. Особенности формирования жизненных стратегий современной молодежи // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 196-198.
21. Желнина Е.В., Папчихина М.А. Социальный портрет современного работающего студента: социологический анализ // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 59-66.
22. Голобоков А.С., Кипко М.М., Тарасенко Н.Р. Политическое лидерство: степень участия молодежи Приморского края // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 359-362.
23. Цветкова И.В. Типология студенческой молодежи по видам

- досуга // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 160-164.
24. Ефимова Д.В. Кросс-культурное исследование типа ролевой victimности студенческой молодежи XXI века // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2017. № 1 (35). С. 119-123.
25. Басимов М.М. Психологические причины неучастия молодежи в политической жизни // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 4 (29). С. 9.

Статья поступила в редакцию 04.02.2020

Статья принята к публикации 27.05.2020