

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

А. Ю. Корпань, О. М. Самкова

Херсонський державний університет, angelina.kim001@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент О. М. Самкова

Вступ. Нестабільність соціально економічної сфери нашої країни, а також занадто швидкий темп розвитку майже усіх сфер життя людини призводить до надто сильного емоційного тиску на особистість. Сучасна людина вимушена жити майже в постійному стресі, що і призводить до швидкого розвитку синдрому емоційного вигорання. Студенти – це категорія населення, яка щоденно піддається тиску, оскільки частіше за все студенту необхідно поєднувати декілька справ, такі як навчання та робота, або сім'я. Студенту необхідно дуже швидко пристосовуватися до нових умов, що може ускладнювати процес професійного становлення сучасної молоді. Наразі проблему емоційного вигорання саме студентів досліджує достатньо велика низка науковців, серед них: О. В. Тимощук досліджував синдром емоційного вигорання у студентів на базі сучасних закладів освіти, А. Картузова досліджувала представлений феномен та його прояви у студентів на різних курсах навчання, А. Мудрик досліджував особливості прояву синдрому емоційного вигорання саме у студентів-психологів, а також Т. Зайчикова, С. Максименко, Н. Водоп'янова, К. Маслач та інші. Наразі дослідження у сфері емоційного вигорання студентів мають достатньо різносторонній і водночас суперечливий характер.

Метою статті висвітлення результатів дослідження проблеми формування синдрому емоційного вигорання у студентів різних навчальних закладів та наслідки його впливу на особистість.

За останній час випадки синдрому емоційного вигорання (СЕВ) стали частішими, що викликало неабиякий інтерес у дослідників. Досліджуваний синдром має достатньо велику кількість симптомів, таких як:

- хронічна втома;
- зниження мотивації до роботи / навчання;
- втрата концентрації;
- систематичне порушення крайніх термінів виконання роботи (deadline);
- конфліктність;
- потреба усамітнитись;
- дратівливість, стресовий стан;
- депресія [3].

Виділяють три фази емоційного вигорання студентів:

1. Фаза напруження. Ця фаза формується через хронічно напружену психоемоційну атмосферу навчання. Напруга має динамічний характер що обумовлюється виснажливою постійністю або підсиленням психотравмуючих факторів [2].

2. Фаза резистентності. Характеризується активізацією усіх захисних процесів організму студента. Психіка особистості намагається подолати травмуючі обставини. Прояв другої фази має у емоційній пригніченості, неадекватних емоційних реакціях, розвивається байдужість та відчуження від соціальних зв'язків [2].

3. Фаза виснаження. Характеризується глобальною втратою психічних процесів, зниження тону, часто зниження самооцінки на фоні повного відчуження від соціальних стосунків. Може мати прояв деперсоналізації та різного роду психосоматичні порушення, такі як виразка шлунку, гастрит, проблеми зі сном тощо [2].

Окрім стресів навчання та повсякденного життя студента, на формування СЕВ може впливати саме спосіб навчання, тобто денне або дистанційне, а також загальний соціально-політичний стан країни. Так за допомогою методу спостереження нами було визначено, що різкий перехід до дистанційного навчання, а також жорсткі умови карантину, що пов'язані із пандемією, досить негативно впливають на самопочуття студента. В основному спостерігалися проблеми із сном, перевтома, недостатність

фізичних навантажень, млявість, почуття смутку та інше. Необхідно зазначити що останні симптоми є першочерговими при формуванні синдрому емоційного вигорання.

Опираючись на проаналізований матеріал, нами було проведено дослідження у формі опитування серед студентів 1-4 курсів і студентів магістратури, у результаті якого ми змогли визначити рівень сформованості фаз емоційного вигорання у студентської молоді, та вплив наслідків емоційного вигорання на особистість студента. Основою проведення дослідження послугував опитувальник діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойка. Текст опитувальника був перенесений у Google форми, та розповсюджений серед студентів. Вибірка склала 45 осіб, віком від 18 до 25 років. З них 14 осіб становили жінки і 31 особу – чоловіки.

За результатами дослідження було виявлено, що у 58,2% респондентів фаза напруги та фаза резистентності знаходяться у стадії формування. З них вже сформованими є наступні симптоми:

- симптом «переживання психотравмуючих обставин»;
- симптом «загнаності у кут»;
- симптом «тривога та депресія»;
- симптом «неадекватного емоційного реагування».

Симптом «розширення сфери економії емоцій» набуває своєї сформованості.

Фаза виснаженості не є критичною оскільки знаходиться на нижчому ступені формування. На даній фазі у зоні ризику виступає лише симптом деперсоналізації, він присутній у 10,4% досліджуваних.

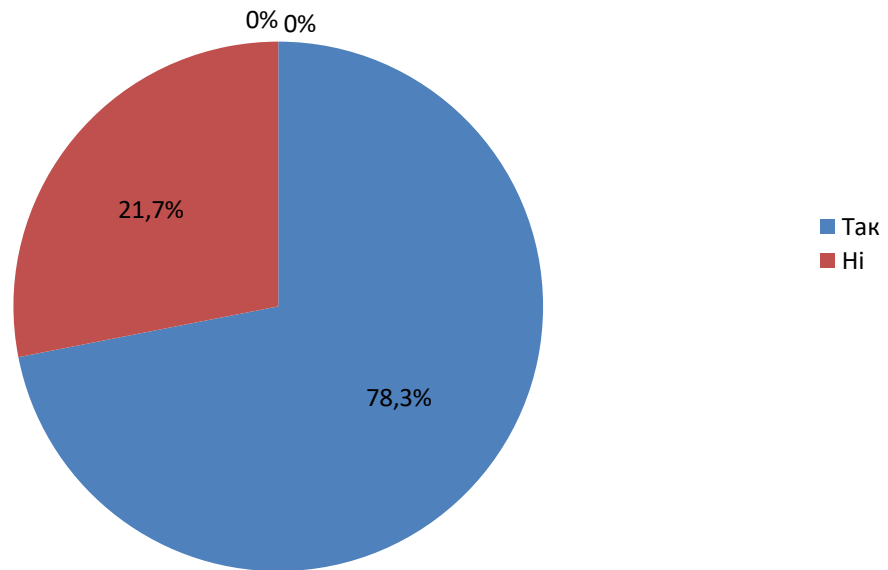


Рис.1 Результати дослідження організаційних помилок у навчанні студентів

Проаналізувавши данні наведені на рисунку 1, можна зауважити, що більша частина респондентів 78,3% , знаходиться у постійному нервовому напруженні через помилки у навчанні. Це говорить про те, що більшість студентів знаходяться у постійному стресі, що має негативний вплив на формування СЕВ.

Слід відмітити, що 62,2% респондентів проявляють бажання побути на самоті декілька годин після навчання і ні з ким не спілкуватись. Такі дані свідчать про сильне виснаження студента протягом дня, а також про вже сформовану вибіркочку емоційну відчуженість та перевтому.

Цікавим є той факт, що 57,8% респондентів, на даному етапі навчання вже вважають, що обрана ними професія притуплює емоції і вони помилилися при виборі профілю майбутньої діяльності. Значну частину за цим критерієм становили студенти 3 і 4 курсу (25,5%). На нашу думку на це можуть впливати декілька факторів. По-перше вплив зі сторони батьків при виборі майбутньої професії, а по-друге не виправдання очікувань і власних уявлень стосовно обраного профілю або навчального закладу.

На разі переважна більшість студентів, що навчаються на 1-3 курсах (28,4%) відмічають, що не відчують втоми після навчання і спілкування приносить їм справжнє задоволення. Це дає нам можливість припустити, що на формування СЕВ впливає вік або курс навчання, мотивація та інтенсивність навчання.

Опираючись на аналіз отриманих даних, можна виокремити наступні зміни в особистості студента під час впливу стресу та синдрому емоційного вигорання:

- розчарування в обраній професії;
- погіршення фізичного та психічного самопочуття;
- емоційна відчуженість та холодність;
- не бажання підтримувати та створювати нові соціальні контакти;

Основними причинами емоційної напруженості студента виступають інтенсивне навчання, неможливість керувати власними емоціями, а також конструктивно долати стрес.

Висновки. Проблема напруженості та емоційного вигорання студента є досить розповсюдженою. Наразі студенти мають витратити досить велику кількість внутрішніх ресурсів аби зберегти активну позицію у суспільстві. Оскільки емоційний ресурс достатньо швидко вичерпується, то періодично студентам необхідно проводити профілактичні заходи, у вигляді лекцій або презентацій, задля забезпечення обізнаності, а також для запобігання швидкому розвитку СЕВ. Для спостереження за розвитком СЕВ рекомендується проводити періодичні опитування та зрізи серед студентів, та заохочувати останніх до піклування про власний психоемоційний стан.

Література:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2005. 336 с.
2. Сергеенкова О. П., Столярчук О. А Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка.* 2017. № 27. С.77-80.

3. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДНУ ім. В.Стуса*. 2020. № 12. Т.1. С. 237-241.
4. Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. Вип. 36. С. 50-57. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_36_11.
5. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.