

УДК 159.99

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

Жизневская М. В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Леонтьева Т. Г.
Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Каждый человек попадал в стрессовую ситуацию или у него были большие нагрузки по учебе или работе. В этот период многие жалуются на усталость, агрессивность, что можно объяснить понятием «выгорания». Впервые такое понятие как эмоциональное выгорание было озвучено американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. А позднее исследования в данном направлении продолжил профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли Кристиной Маслач и как итог появился термин «синдром выгорания». «Синдром выгорания» или как часто можно услышать сгорания – это состояние психического, физического и психологического истощения, полученное из-за нерешенного стрессового фактора (стресса). Этот термин принято рассматривать в качестве совокупности трехкомпонентной модели выгорания:

1. Эмоциональное истощение. Данное понятие раскрывается в чувстве усталости вызванное работой. Это изнурение в результате чрезмерных нагрузок, которые человек устанавливать себе сам или которые ему навязываются системой ценностей или обществом, что приводит к истощению энергии, внутренних ресурсов человека.

2. Деперсонализация – это расстройство собственного восприятия, это циничное отношение к труду и объектам труда. Главный признак деперсонализации – ощущение, будто человек теряет физическую связь с миром вокруг и собственным телом.

3. Редукция личностных достижений связана с чувством пессимистичного оценивания своих достоинств и возможностей, либо – ограничение собственные возможностей и обязанностей по отношению к другим.

С целью изучения эмоционального выгорания у студентов технического вуза было проведено исследование, с использованием методики «Синдром выгорания» К. Маслач, в котором участвовало 38 человек. Данная методика определяет уровень эмоционального выгорания по трем вышеперечисленным шкалам.

По полученным результатам было выявлено, что эмоциональное истощение высокого уровня развития наблюдается у 5,6 % от выборки. Для них характерно отсутствие интереса к окружающему миру, появление первых признаков депрессии, агрессии и гнева. Средний уровень развития наблюдается у 61,1 % от выборки. Такие студенты «отстранены» от внешнего мира, наблюдается усталость. С низким уровнем развития эмоционального истощения выявлено 33,3 % студентов, что соответствует нормальным эмоциональным реакциям.

Высокий уровень деперсонализация наблюдается у 16,7 % студентов, участвующих в исследовании. В их поведении наблюдается конфликтность, зависимость от других, негативное отношение и безразличность к коллегам и знакомым. Для среднего уровня характерно скрытое недовольство окружением их родом деятельности, формальное отношение к людям (наблюдается у 66,6 % от выборки). Низкий уровень наблюдается у 16,7 % студентов, что соответствует нормальному отношению к людям.

Редукция личностных достижений с высоким уровнем наблюдается у 83,3 % студентов. При этом уровне развития оценка своих достижений находится в пределах нормы. Для среднего уровня характерно занижение своих результатов, появляются мысли о том, что студент мог бы сделать больше и лучше. Это характерно для 11,2 % от выборки. Низкий уровень редукции личностных достижений выражается в критике

своей работы, в недовольство ее, в непонимании для чего ты стараешься. Это наблюдается у 5,5 % испытуемых.

Также было проведено дополнительное исследование на изучение темперамента по тесту Айзенка. В нем приняли участия те же студенты. По полученным результатам было получено по шкале лжи 16,6 % студентов превысили норму лжи, а 83,4 % были честны.

Меланхолики составили 5,5 % от выборки. Они ранимые, тихие, рассудительные, не общительные. Флегматики (27,7 % испытуемых) – это спокойные, взвешенные, но склонные к апатии; целенаправленные. Они нерешительны в общении. Сангвиники доверчивые, общительные, веселые, самоуверенные и беззаботные. Таких студентов насчитывается 22,2 % от выборки. Холерики (27,7 % исследуемых). Они импульсивные, непостоянные, агрессивные.

По результатам опроса выявлено, что в группе большая часть студентов имеет средний уровень эмоционального истощения и деперсонализации, высокий уровень встречается у небольшой части. А редукция личностных достижений у большей части находится в нормальном состоянии, а меньше всего встречается низкий уровень. Что объясняется показателями темперамента, где больше половины сангвиники и холерики способные справиться с эмоциональным выгоранием.