

**Поддубная Я.Н.**  
Старший преподаватель  
Педагогический институт ВВГУ  
г.Уссурийск, Россия

**Заикина Д.С.**  
Группа У/БПО2-22-АКИ1  
Педагогический институт ВВГУ  
г.Уссурийск, Россия

## **Причины эмоционального выгорания у студентов**

**Аннотация.** Данная проблема очень актуальна, по причине того, что каждый студент переживает время, когда учебный процесс уже не кажется таким легким, а привычные дела становятся непосильным бременем. Пропадает мотивация, человек становится более раздражительным и растерянным. Вдохновения становится все меньше, а желания опустить руки – все больше. Такое состояние остро ощущается при подготовке к предстоящим экзаменам. В этой статье будут рассмотрены различные симптомы и причины эмоционального выгорания у студентов, а также способы предотвращения его острого проявления.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, причины, симптомы эмоционального выгорания, студент.

Значение понятия «эмоциональное выгорание» дают авторы, Королева Е. Г., Шустер Э. Е., статьи «Синдром эмоционального выгорания». Они говорят: «Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения и физического утомления. СЭВ выражается в редуцировании персональных достижений».[3; 108] После долгого и загруженного учебного дня считается нормой испытывать усталость и нежелание чем-либо заниматься, в такие моменты необходимо дать себе время отдохнуть, чтобы с новыми силами взяться за работу. Но существует несколько признаков того, что чувства из категории «норма» перерастают в эмоциональное выгорание. В такие моменты необходимо помочь самому себе не впасть в более тяжелые стадии физического и психического истощения. [5; 268]

Эмоциональное выгорание выражается не только через усталость и нежелание, но и через разочарование, истощение, снижение результатов. Оно также способно вызвать настоящие психосоматические проблемы: бессонница, сильная головная боль, депрессия. Основные причины выгорания –

это интенсивная активность с длительным отсутствием отдыха, повышенные требования к себе, рвение сделать все идеально и достичь невообразимых результатов, доминирование сложных предметов в учебной программе, сложность в адаптации в новой среде, нужда в поддержке, разочарование в выбранной профессии или учебном заведении, отсутствие баланса между учебой и отдыхом. [4; 349] Молодой возраст во многом помогает совладать с проблемами, но характерная для студента эмоциональность, тяга к поиску справедливости, мечтательность, неправильная оценка своих способностей могут лишь усугублять негативные переживания и приводить к неудовлетворенности учебой и безразличию к своим обязанностям. Так и формируется эмоциональное выгорание. Очень большое влияние на состояние студента имеют не только итоговые работы, большое количество учебного материала, сессия, но и желание оправдать ожидание собственных родителей, преподавателей, самого себя. В конечном итоге, это тоже может привести к истощению. [5; 269]

Эмоциональное выгорание у студента – это постепенное явление. Также оно сугубо личное для каждого, поэтому провокатором к его развитию могут стать только те факторы, которые вызывают негативные эмоции и отнимают большего всего сил. Скорость протекания эмоционального выгорания исключительно зависит от внутренних особенностей организма. [2; 2] Кто-то может переживать это состояние всего в течение нескольких дней, а кому-то приходится бороться с выгоранием на протяжении месяцев или даже лет. Существует несколько симптомов, по которым можно определить эмоциональное истощение:

1. Не зависимо от того сколько спит человек, с пробуждением появляется ощущение усталости, вялости;
2. Отсутствие интереса, появление чувства скуки к тому, что раньше вызывало восторг и активность;
3. Нежелание посещать занятия и выполнять домашнее задание;
4. Трудность с концентрацией внимания;
5. Высокий уровень раздражительности;
6. Значительный рост количества вредных привычек;
7. Неуверенность в своих возможностях;
8. Повышенный уровень частоты заболеваний;
9. Неспособность укладываться в данные преподавателем сроки;
10. Частые головные, мышечные боли, напряжение в теле;
11. Депрессия или тревожность. [4; 349]

Эмоциональное состояние напрямую влияет на качество и скорость выполняемой работы, результативность обучения, репутацию среди одногруппников и преподавателей, активность и идейность студента. Для учащихся, находящихся в таком состоянии, качество жизни заметно снижается: появляется некомпетентность, отрицание собственных достижений, постоянное чувство усталости и уверенность в том, что они уже ни на что не могут повлиять. [3; 109]

При появлении упадка сил и энергии студенту не нужно все сваливать на собственное бессилие и лень. Необходимо проанализировать свои действия и результаты, к которым они приводят, определить причинно-следственные связи. При самостоятельной борьбе с выгоранием, необходимо учитывать то, что понадобится немалое количество времени, комплекс нужных мер. Человеку трудно объективно оценивать себя, свое состояние, помочь себе выйти из состояния безразличия и сдвинуться с негативной точки. Но это возможно, если приложить достаточно усилий. [3; 110] Есть несколько рекомендаций, которые помогут справиться с эмоциональным выгоранием:

1. Снизить нагрузку. Постараться максимально разгрузить свой день.

Следует расставить приоритеты, пользуясь матрицей Эйзенхауэра:

Категория дел	Срочные	Несрочные
Важные	Срочные и важные	Важные и несрочные
Неважные	Неважные и срочные	Неважные и срочные

В первую очередь необходимо выполнить важные дела, чтобы не откладывать их на потом, тогда это не будет вызывать истощение и тревожность. [1;43]

2. Оптимизировать нагрузку с умом.

Не стоит бояться просить у кого-то помощи, работать в команде. Благодаря правильному распределению нагрузки меньше будет появляться чувство усталости. [1; 43]

3. Контролировать собственные эмоции.

Существует немало техник, с помощью которых можно научиться держать себя под контролем. Например, изложение собственных мыслей на листе бумаги, дыхательная гимнастика и тому подобное. Хорошо помогают сосредоточиться – это рукоделие, вышивание, рисование, оригами, но подходит только в том случае, если у человека хватает усидчивости. [1; 45]

4. Делать паузы в работе.

Важно делать перерывы, даже самые короткие, в работе и учебе. Это помогает разгрузить собственные мысли и даже найти способ решения проблемы, который не приходил в голову во время загрузки.

5. Добавить новые впечатления.

Необходимо уделять время не только учебному и рабочему процессу, но и любимым занятиям. Это нужно для того, чтобы зарядить себя позитивным настроем и накопить нужные силы для дальнейших действий. Также следует завести новое хобби, которое поможет расширить кругозор, приобрести новые навыки. [4; 349]

6. Позаботиться о себе.

Рекомендуют заняться спортом, начать следить за своим питанием, наладить режим дня, иногда баловать себя чем-то вкусным. [4; 349]

Важно помнить, что при обращении за помощью к специалисту, решение проблемы будет идти гораздо быстрее и проще, так как вы будете работать в команде, а не справляться в одиночку. Лечение эмоционального истощения

производится с помощью уменьшения негативных явлений и получение новых позитивных впечатлений.

Таким образом, эмоциональное выгорание – это истощение, вызванное чрезмерной нагрузкой. Его причинами же являются: упадок сил, отсутствие мотивации, поддержки, неуправляемость с нагрузкой, острая нехватка времени. Для лечения выгорания важно разнообразить будние дни и свой досуг, добавить перемен и учитывать все свои возможности.

### Список использованной литературы:

1. Иванов М. А., Лямзин Е. Н. Практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания// Национальная ассоциация ученых. 2021 [электронный ресурс] режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prakticheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения 20.01.2023)
2. Качко Д. С. Влияние эмоционального выгорания на учебную мотивацию студентов// Огарёв-Online. 2021 [электронный ресурс] режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-vygoraniya-na-uchebnuyu-motivatsiyu-studentov> (дата обращения 20.01.2023)
3. Королева Е. Г., Шустер Э.Е. Синдром эмоционального выгорания// Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2007 [электронный ресурс] режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения 20.01.2023)
4. Мальцева С. М., Смирнова Ж. В., Исаева И. Ю., Назаркина Е. С . Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов// Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020 [электронный ресурс] режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov> (дата обращения 20.01.2023)
5. Ольшанская С. А., Торопова Д. А. Служба психологического консультирования в вузе как способ профилактики эмоционального выгорания у студентов// Проблемы современного педагогического образования. 2022 [электронный ресурс] режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sluzhba-psihologicheskogo-konsultirovaniya-v-vuze-kak-sposob-profilaktiki-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov> (дата обращения 20.01.2023)