

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Анна КАРТУЗОВА

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Мета дослідження. Визначити особливості динаміки емоційного вигорання студентів в залежності від курсу навчання у ВНЗ.

Завдання дослідження.

1. Виявити показники емоційного вигорання у студентів різних курсів навчання.
2. Простежити динаміку емоційного вигорання в залежності від тривалості навчання.

Методи дослідження. Контент-аналіз літературних джерел та методика виявлення емоційного вигорання В.В. Бойко.

Анотація. В статті наведені данні, які виявляють показники емоційного вигорання студентів, які навчаються на різних курсах і виявлена динаміка емоційного вигорання студентів 2-го та 5-го року навчання.

Ключові слова: виснаження, напруга, резистенція, емоційне вигорання.

Постанова проблеми. Будь-яка діяльність людини, відображується на її особистості, залишає відбиток на особистісних якостях, формує свідомість. Під впливом деформуючих факторів діяльності (навчальної, професійної, спортивної та ін.) формується синдром “емоційного вигорання”.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це реакція організму, яка виникає в наслідок тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності. На Європейській конференції ВОЗ (2005 р.) зазначено, що стрес, пов’язаний з працею, є важливою проблемою приблизно для однієї третини працюючого населення в країнах Європейського союзу [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. СЕВ – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, який проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичній втомі, особистісної віддаленості та зниженні задоволення від виконання роботи. Це відпрацьований особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибіркові психотравмуючі впливи. Це набутий стереотип емоційної, частіше за все, професійної поведінки [1, 2, 3, 5].

Синдром має три фази: “напруги”, “резистенції” та “виснаження”, кожна з яких включає в себе по 4 симптоми, які характеризують цю фазу.

Емоційна втома та емоційне вигорання властиве не тільки професіоналам, але і студентам, які здобувають професійну освіту. Фундамент психосоматичних та психовегетативних порушень починає закладатись ще на стадії навчання, під впливом ряду факторів [6].

Актуальність даного дослідження полягає у виявленні рівня емоційного вигорання студентів, які навчаються за спеціальністю «Тренер з виду спорту».

Мета дослідження. Визначити особливості динаміки емоційного вигорання студентів в залежності від курсу навчання у ВНЗ.

Завдання дослідження.

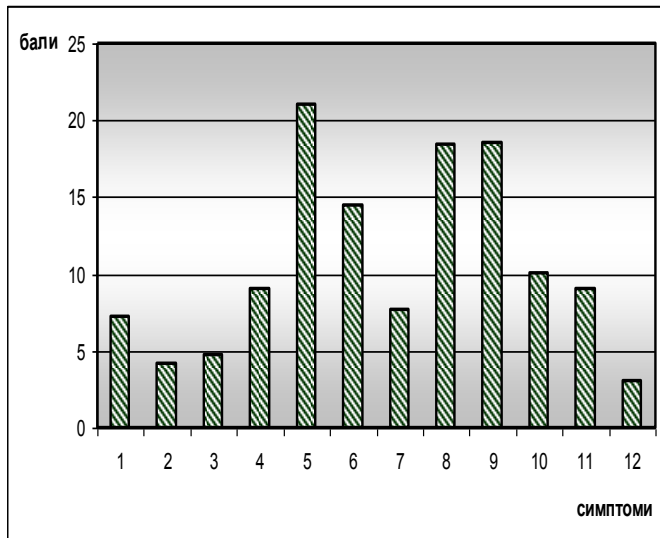
1. Виявити показники емоційного вигорання у студентів різних курсів навчання.
2. Простежити динаміку емоційного вигорання в залежності від тривалості навчання.

Методи дослідження. Контент-аналіз літературних джерел та методика виявлення емоційного вигорання В.В. Бойко.

Результати дослідження та їх обговорення. Загалом нами досліджено 28 чоловік: 14 студентів II курсу (спеціалізація спортивні ігри), та 14 студентів V курсу, (спеціалізація психологія спорту).

Результати дослідження дозволили виявити ступінь розвитку синдрому емоційного вигорання студентів. Як вже зазначалось вище, синдром емоційного вигорання складається з 3-х фаз: “напруги”, “резистенції” та “виснаження” кожна з яких включає 4 симптоми, які характеризують відповідну фазу.

В дослідженні встановлено, що у студентів II курсу фаза «напруги» виражена слабо, симптоми даної фази несформовані. Це говорить про те, що на II курсі відношення до себе не є домінуючим. Симптоми фази «резистенції» перевищують норму, усі крім симптому «розширення сфери економії емоцій». Тут можна судити про гіпертрофовану емоційність молодих людей, недооцінювання своїх навчальних обов'язків, і підвищеного неадекватного вибіркового емоційного реагування. Можливо, це пояснюється тим, що навчання у ВНЗ не задовольняє емоційних запитів студентів II курсу, яким властивий визначений максималізм у силу їхнього віку. Також, спостерігається завищений рівень показників симптому «редукції професійних обов'язків» що підтверджує вищесказані припущення. У фазі «виснаження» завищені показники симптому «емоційного дефіциту». Це дозволяє говорити, що в молодих людей спостерігається дефіцит у вираженні емоцій (рис. 1).



Симптоми вигорання:

1. Переживання психотравмуючих обставин
2. Незадоволеність собою
3. «Загнаність у клітку»
4. Тривога і депресія
5. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування
6. Емоційно-моральна дезорієнтація
7. Розширення сфери економії емоцій
8. Редукція професійних обов'язків
9. Емоційний дефіцит
10. Емоційна відторгненість
11. Особистісна відторгненість
12. Психосоматичні і психовегетативні порушення

Рис. 1. Показники рівня емоційного вигорання студентів II курсу.

Аналогічне дослідження було проведено із студентами V курсу. Отримані результати вказують про те, що фаза «напруги» і симптоми «переживання психотравмуючих обставин», «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «тривога і депресія» абсолютно не сформовані. Це дозволяє говорити про те, що з часом, студенти набули досвіду спілкування з викладачами товаришами по групі, стали більш гнучкими і стресові ситуації не мають на них сильного впливу. Щодо фази «резистенції», то в ній фігурують, дещо завищені показники симптомів: «неадекватного вибіркового емоційного реагування» – 21 бал; «емоційно-моральної дезорієнтації» – 14,5 бала; «редукція професійних обов'язків» – 18,4 бала. За даними показниками можна стверджувати, що студенти V курсу, так само як і другого, недооцінюють свої навчальні обов'язки, однак у п'ятикурсників це можна пояснити не підвищеною емоційністю як у студентів II курсу, а набутим досвідом, і освоєнням усіх тонкощів та хитрощів навчального процесу. У фазі «виснаження» спостерігається завищений показник симптому «емоційного дефіциту» – 18,5 балів, що пояснюється тим, що навчання у ВНЗ могло втомити старшокурсників, не приносячи «емоційних нововведень» (рис. 2).

Порівнюючи результати дослідження другого і п'ятого курсу отримано такі результати: фаза «напруги» обох груп студентів слабо виражена, не один із симптомів не є сформованим. Таким чином, динаміки вигорання не спостерігається. Дане явище можна пояснити тим, що в студентів II курсу недостатньо серйозне відношення до навчального процесу, а студенти V курсу більш досвідчені, щоб переживати через неприємності, пов'язані з навчанням.

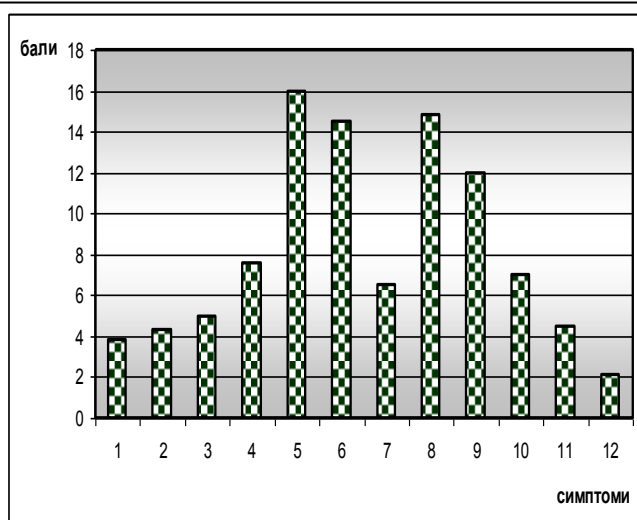


Рис. 2. Показники рівня емоційного вигорання студентів V курсу.

Симптоми вигорання:

1. Переживання психотравмуючих обставин
2. Незадоволеність собою
3. «Загнаність у клітку»
4. Тривога і депресія
5. Неадекватне вибіркове емоційне реагування
6. Емоційно-моральна дезорієнтація
7. Розширення сфери економії емоцій
8. Редукція професійних обов'язків
9. Емоційний дефіцит
10. Емоційна відторгненість
11. Особистісна відторгненість
12. Психосоматичні і психовегетативні порушення

Схожі показники обох груп студентів і по фазі «резистенції». Так, симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування» у студентів II курсу склав 21 бал, і знаходиться в найвищій стадії домінуючого симптому. В студентів V курсу цей показник нижчий (16 балів) і є сформованим симптомом, що, також, у великій мірі впливає на особистість студента. Спостерігається динаміка до неістотного зниження симптому у студентів V курсу. Попри це, показники обох груп знаходяться на високому рівні. Показники симптому «емоційно-моральної дезорієнтації» в обох групах співпали і склали 14,5 бала. Це симптом, який формується і, який вже має визначений вплив на особистість студента. Показники симптому «розширення сфери економії емоцій» практично ідентичні: у II курсу – 7,7 бала, у V курсу – 6,5. Це свідчить про несформованість симптому. Тобто, студенти обох груп не схильні до економії емоцій, а схильні до емоційного реагування на зміни, що відбуваються. Останній симптом цієї фази «редукція професійних обов'язків» у II курсу знаходиться в стадії сформованого симптому – 18,4 балів, а в V курсу – у стадії симптому, що лише формується – 14,8 балів. Спостерігається невелика динаміка до зниження даного симптому в V курсу, що можна пояснити глибшим розумінням і усвідомленням важливості процесу навчання.

Фаза «виснаження» також, має схожі показники (Рис. 1, 2). Симптом «емоційності» є сформованим у II курсу – 18,5 балів. У свою чергу, у V курсу він знаходиться в стадії формування. Також, можна спостерігати невелику тенденцію до зниження даного симптому в старшокурсників, що свідчить про більш серйозне відношення до навчання, і меншому прагненні до «емоційних стресів». Симптоми «емоційної відторгненості», «особистісної відторгненості» і «психосоматичних та психовегетативних порушень» в обох групах студентів знаходяться в межах норми, тобто симптоми ще не сформувалися. Що свідчить про емоційну участь студентів у загальних проблемах колективу.

Висновки

Результати дослідження показали що істотного розходження в рівні емоційного вигорання студентів II і V курсу не виявлено. Емоційне вигорання студентів не має тенденції до зростання з часом, а навпаки знижується. Це говорить про те, що старшокурсники затрачають менше емоційної енергії на вирішення навчальних завдань, аніж їхні молодші товариші в силу соціальної адаптації.

Література

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: Автореферат дис... канд. психол. наук. – Ярославль, 2003. – 18 с.

2. *Водопьянова Н.Е.* Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 443–464.
3. *Кративина О.В.* Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих: Автореф. дис... канд. психол. наук / Тамбов. гос. универ. им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2004. – 22 с.
4. *Кутузова Д.А.* Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: Автореф. дис... канд. психол. наук. – М., 2006. – 23 с.
5. *Форманюк Т.В.* Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителей // Вопросы психологии. 1994. №6. – С. 54–67.
6. *Шавир П.А.* Психология профессионального самоопределения в ранней юности: Учебное пособие для спецкурса. – Тюмень: ПГУ, 1980. – 87 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ

Анна КАРТУЗОВА

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Цель исследования. Определить особенности динамики эмоционального выгорания студентов в зависимости от курса обучения в ВУЗ.

Задания исследования.

1. Выявить показатели эмоционального выгорания у студентов разных курсов обучения.
2. Проследить динамику эмоционального выгорания в зависимости от длительности обучения.

Методы исследования. Контент-анализ литературных источников и методика выявления эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Аннотация. В статье приведены данные, которые определяют показатели эмоционального выгорания студентов, которые обучаются на разных курсах университета, а также выявлена динамика эмоционального выгорания студентов 2-го и 5-го курсов обучения.

Ключевые слова: истощение, напряжение, резистенция, эмоциональное выгорание.

EMOTIONAL BURNING DOWN THE STUDENTS OF DIFFERENT YEARS OF STUDIES

Anna KARTUZOVA

National Ukrainian University of Physical Education and Sport

Purpose of research. To define the features of dynamics of the emotional burning down of students depending on a year in higher education institutes.

Tasks of research.

1. To expose the indexes of the emotional burning down at the students of different years.
2. To trace the dynamics of the emotional burning down depending on duration of teaching.

Methods of research. The content-analysis of literary sources and method of exposure of the emotional burning down V.V. Boyco.

Abstract. In the article the data, which determine the indexes of the emotional burning down of students which are taught on different courses of university, are resulted, and also the dynamics of the emotional burning down of students of 2th and 5th years is exposed.

Key words: exhaustion, tension, rezistentsiya, emotional burning down.