

**Панчук Екатерина Юрьевна,**

к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: epanchuk05@mail.ru

**Федоров Иван Андреевич,**

обучающийся гр. ИВТ-20, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: fedarov.v@bk.ru

**Парфирьев Евгений Глебович,**

обучающийся гр. ИВТ-20, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: fedarov.v@bk.ru

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

**Panchuk E.Yu., Fedorov I.A., Parfirev E.G.**

### **EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS**

**Аннотация.** Рассматриваются причины и формы проявления эмоционального выгорания среди студентов, способы его профилактики.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, тревожно-депрессивное состояние, эмпатия, стресс.

**Abstract.** The causes and forms of manifestation of emotional burnout among students, ways of its prevention are considered.

**Keywords:** emotional burnout, anxiety-depressive state, empathy, stress.

Студенчество – это переломный момент, во многом определяющий всю дальнейшую жизнь человека. В это время человек переступает черту школьного возраста и знакомится со взрослым бытом. Привыкшие к жизни, где всё решается с помощью сторонних лиц, а нагрузка ответственности снижена до минимума, они попадают в обстановку, где всё приходится решать самостоятельно, принимать моральные, а иногда и физические последствия решений. Многие испытывают серьезные психологические трудности, проживая данный период, нуждаются в профессиональной психолого-педагогической помощи.

Помимо выполнения множества заданий, с которыми приходится справляться, возможно, человек решает проблему, связанную с переездом из родного города, поиском доступного жилья, трудными соседями по комнате и созданием нового круга общения. В результате большой психологической нагрузки нередко возникает чувство неспособности преодолеть трудности в учебе или справиться со сложными студенческими мероприятиями, что может легко привести молодых людей к эмоциональному выгоранию [1]. Концепция эмоционального выгорания была первоначально сформулирована для описания реакции на стресс на рабочем месте, и со временем она была изучена в целом ряде профессиональных областей. Применение этой конструкции к образовательным условиям предполагает, что, как и работа, высшее образование требует от людей взаимодействия с многочисленными трудностями [2]. Таким образом, студенческое выгорание можно определить как реакцию на стресс, который становится хроническим, когда обучающиеся устойчиво ощущают несоответст-

вие между своими индивидуальными ресурсами и их личными ожиданиями успеха.

Последствия студенческого выгорания могут быть серьезными и заметными как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. В частности, выгорание связывают со скукой, плохим качеством студенческой жизни, внешним фокусом контроля, самоограничением, стратегиями избегания неудач, депрессивно-тревожными симптомами, низкой самооценкой, общей студенческой дезадаптацией, повышенным риском отчисления. Многие исследования показали, что выгорание увеличивается с возрастом, а также то, что переживание студенческого выгорания в юном возрасте увеличивает риск развития депрессивных симптомов в более позднем возрасте [3].

Среди многих других индивидуальных факторов, которые могут быть связаны с выгоранием, эмпатия, вероятно, играет решающую роль. Эмпатия не только может помогать в создании и поддержании позитивных отношений и социальной адаптации, но и может оказывать негативное влияние на личные подходы к преодолению стрессовых и сложных ситуаций. Высокая эмоциональная вовлеченность может привести к развитию типичных симптомов эмоционального выгорания, таких как эмоциональное истощение, цинизм и неадекватность. Таким образом, следует дозированно пользоваться данным инструментом.

Всё выше написанное указывает на ключевую важность развития позитивных межличностных отношений в университете, в частности, отношений между студентом и преподавателем. Так как преподаватель – более эмоционально устойчивая личность, он может направить и поддержать студента в трудных жизненных ситуациях. Кроме того, результаты исследований указывают на необходимость работы специалистов для улучшения эмпатических навыков обучающихся путем нацеливания на когнитивные аспекты, тем самым способствуя психологическому благополучию обучающихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Карлотто, М.С., Камара, С.Г.** Эмоциональное истощение во время волнений / М.С. Карлотто, С.Г. Камара. – Текст электронный. – URL: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/emotional-exhaustion-during-times-of-unrest> (дата обращения: 01.03.2023).

2. **Клайн, Р.** Конвергенция моделирования структурных уравнений и многоуровневого моделирования / Р. Клайн. – Текст: электронный. – URL: <https://methods.sagepub.com/book/sage-hdbk-innovation-in-social-research-methods> (дата обращения: 28.02.2023).

3. **Уилкинсон, Х., Уиттингтон, Р., Перри, Л., Имс, К.** Изучение взаимосвязи между выгоранием и эмпатией у медицинских работников: систематический обзор / Х. Уилкинсон, Р. Уиттингтон, Л. Перри, К. Имс. – Текст: электронный. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5534210/> (дата обращения: 26.02.2023).