

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ

Барежев В. А., канд. филос. наук, доц.;

Останина О. В.

*Херсонский государственный педагогический университет,
г. Скадовск*

Аннотация. В докладе рассматриваются теоретические и практические аспекты эмоционального выгорания у студентов-первокурсников: причины, последствия, преодоление. Дана классификация.

Ключевые слова: выгорание, студенчество, причины, последствия, профилактика.

Актуальность проблемы эмоционального выгорания студентов обусловлена тем, что в среднем только 78 % поступивших [3] заканчивает организации высшего профессионального образования.

Обозначенная проблема отягощена, в том числе, повышением возраста современного студента. Если ранее преобладали молодые люди и девушки 17–22 лет, то современный тренд среди молодежи на самоопределение привел к поступлению в ВУЗ студентов в возрасте старше двадцати пяти лет. Современные технологии дистанционного образования позволяют осуществлять обучение практически без отрыва от производства. Например, самозанятый фрилансер, мечтающий сменить направление профессиональной деятельности, может осуществить задуманное, не теряя в доходе.

Возникает закономерный вопрос: «Почему же при улучшении внешних обстоятельств и осознанном выборе ВУЗы теряют студентов?»

Если мы обратимся к статистике СПбГУП, то увидим, что формальные причины отчислений к настоящему времени таковы:

- «собственное желание» – 1,8 %;
- «перевод в другой вуз» – 0,4 %;
- «неуспеваемость» – 0,4 %;
- «пропуски учебных занятий» – 0,3 %;
- «неоплата обучения» – 0,05 %;
- «невыход из академического отпуска» – 0,05 [1].

Как видно из представленной статистики, самая большая доля – это «собственное желание».

Что же скрывается под терминологией «собственные желание»? Зачастую, это неспособность продолжать обучение в силу личных причин, потеря мотивации и, как следствие, эмоциональное выгорание.

Термин «выгорание» (burn out) введен в обращение американским психиатром Гербертом Фрейденбергером (Herbert Freudenberger), который работал в альтернативной службе, и наблюдал у себя и коллег признаки истощения, потери мотивации и снижения ответственности [2].

Эмоциональное выгорание – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически [2].

Рассмотрим процесс выгорания более подробно. Общее для большинства студентов заключается в том, что воодушевленный поступлением студент-первокурсник стремится охватить весь спектр, предлагаемый университетом и не измеряет собственные силы. Анализ научной литературы, позволил классифицировать студентов по следующим критериям:

1. Активист;
2. Отличник;
3. Душа компании;
4. Бытовик.

Активный участник различных дополнительных направлений, таких как пресс-центр, волонтерство, театральная студия, начинает задумываться над выбором и последний не всегда в пользу обучения. Пропуски лекций и практических занятий, несделанные домашние задания, отставание от программы, желание исправить ситуацию мгновенно без отрыва от выступлений, приводят к эмоциональному перенапряжению. Студент выбирает ту деятельность, которая легче. Начинает задумываться над правильностью выбора. Возможно надо было идти на театральный, а не терять время в на машиностроительном факультете. Смена деятельности не приводит к повышению успеваемости. Так как на театральном факультете обязательно будет кружок моделирования. Подобный изматывающий поиск приводит к отказу от обучения как такового, даже после нескольких переводов.

В данном случае студенту необходимо отказаться от дополнительной активности хотя бы на период адаптации к новой для себя роли, постепенно добавляя иные виды деятельности. Четко помнить цель поступления и следовать ей.

Отличник попадает в ту же ловушку, что и активист. Он старается участвовать во всех предлагаемых научных проектах, конференциях. Боится подвести преподавателей, а главное оказаться несостоятельным в собственных глазах. Постоянный стресс и перенапряжение приводят к истощению, в том числе и в эмоциональной сфере, особенно когда нет награды в виде побед, одобрения.

В данной ситуации необходимо вспомнить о цели поступления и следовать только ей или существенно сузить круг участия в научно-исследовательских проектах.

Душе компании, как и «бытовика» свойственны пропуски лекций и практических занятий, невыполнение домашних занятий. Обратимся к статистике. В среднем общее количество пропущенных занятий студентами высших учебных заведений составляет около 32 % [4]. По данным Б.Р. Манделя 25 % пропусков обусловлено больничными; далее располагаются такие факторы как «неудачное расписание» (17 %), «занятость на работе» (15 %), «транспортные проблемы», «неотложные дела», «отсутствие интереса к предмету», «лень» (14 %) и «другие причины» (12 %). Чаще всего юноши и девушки пропускают первую пару и занятия в пятницу и субботу [4].

Поступление в университет – это всегда новые знакомства, вечеринки и другие веселые атрибуты студенчества. Происходит подмена понятий. Студент из обучающегося, превращается в «тусующегося». Внутренне он понимает, что к сессии необходимо сдать долги. Рьяно принимается за учебу, но быстро истощается, не в силах одолеть объем. Поэтому, предпочитает уйти сам, не подвергая себя испытаниям сессией.

Бытовик так же склонен к пропускам, а значит и к отставанию от программы обучения. Теряется главный ориентир – профессиональный рост. Прогнозируемое улучшение ситуации теряется перед насущными бытовыми проблемами, пропадает мотивация обучения. Университет воспринимается как стрессогенный фактор. Формируется негативное отношение к необходимости ходить на лекции, что так же приводит к эмоциональному выгоранию.

В данной ситуации так же необходима самодисциплина и помощь со стороны администрации университета, где важное место занимает информирование о социальных стипендиях, грантах, наличии общежития.

Таким образом, несмотря на различия причин эмоционального выгорания у студентов, можно выделить основные рекомендации:

- необходимо выдержать период адаптации к новой для себя роли, войти в ритм и только потом добавлять к основной деятельности дополнительные;
- помнить цель поступления и мотивы, побудившие стать студентом;
- не бояться обращаться за помощью к администрации университета и совместно искать пути решения возникших проблем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Администрация СПбГУП проанализировала статистику отчислений студентов с начала 2022/2023 учебного года. Средний балл отчисленных – 3,6. – URL: https://vk.com/wall-26047628_8215 (дата обращения: 10.03.2024).
2. Баксанский О.Е. Синдром эмоционального выгорания. взгляд психолога и невролога (обзор литературы) / О.Е. Баксанский, О.Г. Сафоничева // ВНМТ. – 2021. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-vzglyad-psihologa-i-nevrologa-obzor-literatury> (дата обращения: 10.03.2024).

3. Горбунова Е. В. Выбытия студентов из вузов: исследования в России и США / Е. В. Горбунова // Вопросы образования. – 2018. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vybytiya-studentov-iz-vuzov-issledovaniya-v-rossii-i-ssha> (дата обращения: 10.03.2024).
4. Дианов А. Н. Исследование посещаемости учебных занятий студентами 1 курсов / А. Н. Дианов, А. Ю. Лейбовский // Гуманизация образования. – 2020. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-poseschaemosti-uchebnyh-zanyatij-studentami-1-kursov> (дата обращения: 10.03.2024).