

СТРЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

**С.П. Иванова, доктор психологических наук, доцент.
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрены понятия синдрома эмоционального выгорания, стресса, эустресса, дистресса, психологической безопасности. Связаны понятия психологического состояния субъекта, психологической безопасности и обеспечения безопасности на производстве, соблюдения правил по технике безопасности. Приведены и проанализированы результаты собственных исследований уровня эмоционального выгорания у студентов дневной формы обучения в техническом вузе и студентов-будущих психологов МЧС России. Проведено сравнение результатов исследования показателей синдрома эмоционального выгорания у будущих инженеров, будущих психологов и работающих инженеров в области IT-технологий. Интерпретированы результаты проведенного сравнения. Озвучена постановка проблемы – возможные пути профилактики эмоционального выгорания будущих инженеров.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, эустресс, дистресс, защитная реакция, психологическая безопасность, копинг-стратегии, психосаморегуляция

STRESS AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG FULL-TIME STUDENTS

S.P. Ivanova. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

In this work the concepts of emotional burnout syndrome, Stress, eustress, distress, psychological security were described. The following concepts were associated together – the concepts of the psychological state of the subject, psychological safety and security at work, compliance with safety rules. Author's research results of level of emotional burnout of full-time students in a technical college and students-future psychologists of EMERCOM of Russia were presented and analyzed. Results of the study of indicators of burnout syndrome of future engineers, future psychologists and engineers working in the field of IT-technologies were compared. The results of the comparison were interpreted. Formulation of the problem was announced – possible ways of preventing burnout of future engineers.

Keywords: emotional burnout, stress, eustress, distress, defensive reaction, psychological safety, coping strategies, psychological self-regulation

Синдром эмоционального выгорания первоначально рассматривался как защитная реакция на стресс у представителей так называемых помогающих профессий – социальных работников, психологов, врачей, медсестер, педагогов, проявляющаяся в появлении, а затем усилении ограниченности эмоциональных реакций на профессиональные ситуации, а затем распространяющиеся и на личные отношения. В середине прошлого века исследователи обратили внимание на эффект эмоциональной усталости, «сгорания» специалистов, обязанности которых заключались в оказании помощи, общении с людьми, обратившимися за поддержкой по поводу жизненных проблем разной степени тяжести. Даже когда вновь принятый сотрудник приступал к работе с энтузиазмом, добросовестно и с участием выполнял свои обязанности, по прошествии какого-то времени менялось его психическое состояние, мотивация и отношение к работе и клиентам, пациентам (от живого участия в чужих бедах, постепенно, до отношения к людям как к объектам и даже ненависти к ним) [1–4].

Затем проявление этого синдрома стали выявлять и у представителей других профессий, не только работающих в системе «человек-человек», но и в системе «человек-машина», в том числе у инженеров [5, 6].

Поиски причин эмоционального выгорания приводят к распространенному феномену, который в обиходной речи называется стрессом и используется обычно этот термин в негативном смысле. Человек может пожаловаться: «Ах, у меня стресс, я так переживаю, проблемы на меня давят». На самом деле, в психологии различаются виды стресса: эустресс и дистресс. Эустресс – это полезный стресс, помогающий нам выживать. Например, когда человек испытывает потребность есть, эустресс способствует мобилизации, совершению необходимых действий для удовлетворения возникшей потребности – голод утолен, и на этом стресс завершается. Дистресс – это такое давление на психику, которое, как правило, человек не может преодолеть на стадии мобилизации, и тогда напряжение перерастает в сопротивление. На этой стадии, стадии резистенции, уже происходит более существенное расходование психических и физических ресурсов человека. Если происходит разрешение ситуации, проблема решается, внутренние резервы будут восстановлены и здоровью человека ничто не угрожает. В случае продолжения воздействия стрессогенных факторов силы человека тратятся в значительной степени, и дистресс переходит в третью фазу – фазу истощения, в результате чего возникают психосоматические заболевания (расстройство психосоматическое F45.9 по Международной классификации болезней МКБ-10 Всемирной организации здравоохранения).

В Санкт-Петербургском государственном технологическом институте (техническом университете) (СПБТИ (ТУ) осуществляется подготовка инженеров, будущая работа которых будет связана с производством, выполнением должностных обязанностей на промышленных предприятиях. Одной из основных причин производственного травматизма и аварийности называется нарушение требований правил безопасности при ослабленном техническом надзоре – то, что называется «человеческим фактором», значит, для обеспечения безопасности очень важно психологическое состояние сотрудников предприятия. Таким образом, подходим к понятию психологической безопасности.

В научной литературе отмечается, что психологическая безопасность – это условие эффективного функционирования субъекта в профессиональной среде, психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям [7]. Для этого специалист должен уметь применять рефлексии, методы психосаморегуляции [8], вырабатывать свой индивидуальный стиль совладания со стрессовыми ситуациями, то есть овладевать копинг-стратегиями [5, 9].

Было проведено исследование с целью выявления уровня эмоционального выгорания в студенческой среде. С учетом специфики учебного процесса, который может быть охарактеризован как стрессогенный, автор предполагает, что эмоциональное выгорание может иметь место, так как деятельность студентов связана с выполнением заданий при подготовке к занятиям, сдачей зачетов, экзаменов, возможно, с напряженными отношениями с однокурсниками, преподавателями – и всё это на фоне высокого уровня неопределенности профессиональной судьбы после окончания вуза. Для исследования была использована модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, в которой 84 утверждения, ориентированные на рабочие условия, были спроецированы на учебные ситуации.

В исследовании приняли участие четыре группы 5 факультета бакалавриата второго (n=31) и третьего (n=31) курсов дневной формы обучения – всего 62 студента.

Результаты исследования представлены на рисунке. Приведены средние значения по фазам эмоционального выгорания студентов. Данные по второму и третьему курсу несколько отличаются, но при сравнении показателей по t-критерию Стьюдента значимых различий не выявлено.

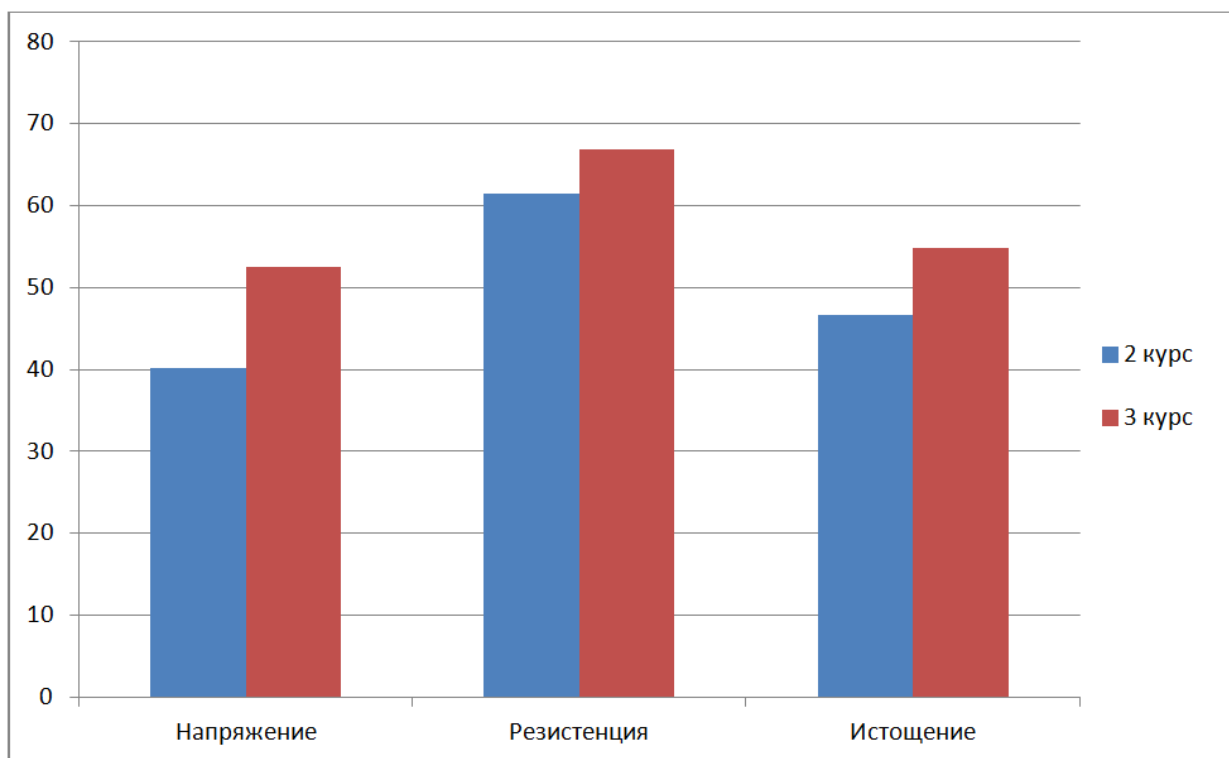


Рис. Средние значения показателей эмоционального выгорания студентов 2 и 3 курсов дневной формы обучения

В таблице представлены показатели по уровню эмоционального выгорания студентов второго и третьего курсов дневного отделения (в %).

Таблица. Уровень эмоционального выгорания студентов второго (n=31) и третьего (n=31) курсов дневного отделения (в %)

Фазы эмоционального выгорания	Фаза напряжения		Фаза резистенции		Фаза истощения	
	2 курс	3 курс	2 курс	3 курс	2 курс	3 курс
Фаза не сформирована, %	45,2	32,3	12,9	6,5	45,2	16,1
Фаза формируется, %	35,5	35,5	32,3	32,3	32,3	38,7
Фаза сформирована, %	19,4	32,3	54,8	61,3	22,6	45,2

Фаза напряжения сформирована у 19,4 % второкурсников и у 32,3 % третьекурсников, фаза резистенции – соответственно 54,8 % и 61,3 % и фаза истощения 22,6 % и 45,2 %.

Подобные исследования были проведены шесть лет назад со студентами – будущими психологами МЧС России третьего курса (специалитет) [7]. У них фаза напряжения сложилась у 9 %, фаза резистенции – у 54 %, фаза истощения – у 4,5 %. Результаты сравнения данных третьих курсов бакалавриата и специалитета показали значимые различия по фазам напряжения, резистенции и истощения, полученные эмпирические значения t находятся в зоне значимости при $p \leq 0,01$. Возможно, различия связаны с тем, что студенты-психологи психологически лучше подготовлены к стрессовым условиям (учитывая особенности их будущей профессиональной деятельности и, соответственно, специфику учебной программы), поэтому уровень эмоционального выгорания у них меньше, чем у студентов СПБТИ(ТУ).

В 2015 г. опубликованы данные об уровне эмоционального выгорания инженеров-программистов компаний ИТ [5]. Результаты сравнения данных третьих курсов бакалавриата и инженеров-программистов выявили значимые различия по фазам напряжения, резистенции и истощения, полученные эмпирические значения t находятся в зоне значимости при $p \leq 0,01$. В данном случае предполагаем, что у инженеров-программистов в меньшей степени проявился уровень эмоционального выгорания, так как это, как правило, любящие свою профессию, уже сложившиеся профессионалы. А у студентов еще много неопределенностей в жизни – завершение обучения в вузе, третьему курсу бакалавриата предстоит выпускной курс, значит кроме обычных сессий ещё и государственная итоговая аттестация, потом ещё и поиск работы.

Полученные результаты исследования уровня эмоционального выгорания студентов диктуют необходимость дальнейших исследований в данном направлении и усиления психологической составляющей профессиональной подготовки будущих инженеров, от которых будет зависеть выполнение должностных обязанностей, в том числе обеспечение безопасности технологических процессов, соблюдение технологий, правил по технике безопасности. Для этого они должны уметь отслеживать свое психологическое состояние, то есть осуществлять рефлекссию, применять методы психосаморегуляции [7] и копинг-стратегии [8].

Литература

1. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* // Park Ridge. 1982. № 1. P. 30–35.
2. Pines A., Aronson E. *Career burnout. Causes and cures*. N.Y.: The Free Press, 1988. 257 p.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Наука, 1996. 154 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009. 943 с.
5. Бысюк А.С. Психологическая безопасность инженеров-метрологов // Вестник Тверского гос. ун-та. Сер.: Педагогика и психология. 2011. Вып. 2. № 15. С. 201–207.
6. Эмоциональное выгорание как фактор снижения творческой активности в деятельности инженеров-программистов компаний ИТ / Е.И. Бараева [и др.] // Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. статей. Минск, 2015.
7. Баева И.А. Психология безопасности: теоретическая основа практической помощи человеку в экстремальной ситуации // Журнал практического психолога. 2008. № 4. С. 8–20.
8. Иванова С.П., Кузьменкова Л.В. Психокоррекция эмоционального выгорания как составная часть психологического обеспечения подготовки психологов для МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2010. № 2 (7). С. 23–29.
9. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

References

1. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* // Park Ridge. 1982. № 1. P. 30–35.
2. Pines A., Aronson E. *Career burnout. Causes and cures*. N.Y.: The Free Press, 1988. 257 p.
3. Bojko V.V. *Ehnergiya ehnotsij v obshhenii: vzglyad na sebya i na drugikh*. M.: Nauka, 1996. 154 s.
4. Kitaev-Smyk L.A. *Psikhologiya stressa. Psikhologicheskaya antropologiya stressa*. M.: Akademicheskij proekt, 2009. 943 s.

5. Bysyuk A.S. Psikhologicheskaya bezopasnost' inzhenerov-metrologov // Vestnik Tverskogo gos. un-ta. Ser.: Pedagogika i psikhologiya. 2011. Vyp. 2. № 15. S. 201–207.
6. Baraeva E.I., Rudnitskij V.A., Shlykova T.Yu., Dem'yanchik E.A. EHmotsional'noe vygoranie kak faktor snizheniya tvorcheskoy aktivnosti v deyatelnosti inzhenerov-programmistov kompanij IT / Istoricheskie i psikhologo-pedagogicheskie nauki : sb. nauch. statej. Minsk, 2015.
7. Baeva I.A. Psikhologiya bezopasnosti: teoreticheskaya osnova prakticheskoy pomoshhi cheloveku v ehkstremal'noj situatsii // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2008. № 4. S. 8–20.
8. Ivanova S.P., Kuz'menkova L.V. Psikhokorreksiya ehmtsional'nogo vygoraniya kak sostavnaya chast' psikhologicheskogo obespecheniya podgotovki psikhologov dlya MCHS Rossii // Psikhologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshhestva. 2010. № 2 (7). S. 23–29.
9. Psikhologiya zdorov'ya: ucheb. dlya vuzov / pod red. G.S. Nikiforova. SPb.: Piter, 2006. 607 s.