

Педагогическое общение, учебно-педагогическая деятельность, являясь объектом воздействия множества внешних и внутренних факторов, влияния акцентуаций черт характера (личности), заключают в себе большое количество сложных противоречивых моментов, затруднений, выступающих в качестве психологических барьеров. Преодоление этих затруднений требует от участников взаимодействия осознания и коррекции вызвавших их причин в процессе самостоятельной работы или в специальных тренингах.

### ***Литература***

1. Управление непрерывным образованием: структура, содержание, качество: сборник науч. статей VI междуна. науч.-практ. конф./под науч. ред. А.А. Симоновой и др.; ГОУ ВПО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2008. – 397с.
2. Бодина Е. Педагогическое взаимодействие ученика на учителя // Воспитание школьника. – 2002. - №1. – С.9-13.
3. Вакарина С.Ф. Психологические особенности профессионально обусловленных акцентуаций черт характера педагога; Дис. канд.психол.наук. – Казань, 2002. – С.84-120.
4. Болотова А.К. Психология времени в межличностных отношениях. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1997. – С.120
5. Адам М. Дреер. Преподавание в средней школе США. – М.: Прогресс, 1983. – С.288.

***Воробьева М.А.***

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Актуальность исследований психического здоровья студентов определяется наличием стрессогенных факторов в студенческой среде, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде. Переживаемый стресс и его последствия составляют серьёзную угрозу психическому здоровью личности, особенно если это относится к молодёжному и студенческому периоду в жизни человека, когда личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нём.

Студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключая заботу о собственном здоровье, поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как «непривлекательная и скучная». В основном, все проблемы студенческого возраста возникают из-за неумения управлять своими эмоциями, сдерживать их. Особенность эмоциональной сферы в юношеском возрасте заключается в том, что это этап эмоциональной сенситивности, в этот период интенсивно реализуются все те эмоциональные возможности, потенции, которые присущи натуре человека, определены типом его темперамента. Так же главной особенностью данного периода является, по сравнению с подростковым, большая дифференцированность эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, более совершенным владением выражения своих чувств и настроений. Эмоциональная сфера в период молодости характеризуется такими особенностями как переживания нового

комплекса эмоций, среди которых — эмоции родительских отношений, а так же характеризуется формированием устойчивой положительной эмоциональной связи, установление приносящих взаимное удовлетворение тесных взаимоотношений с другим человеком и достижение эмоционально-когнитивного единства представлений о самом себе, своем месте в мире. В период острых социально-экономических перемен со всей силой проявляется ещё один немаловажный фактор риска по отношению к сохранению психического здоровья – социальная и профессиональная неопределённость будущего специалиста в обществе и необходимость поиска рабочего места, соответствующего уровню образования и подготовки.

В связи с этим, необходимы исследования выявления факторов, влияющих на психическое здоровье студентов. Одним из таких исследований является выявление эмоциональных реакций и синдрома эмоционального выгорания у студентов психологов.

В последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным с эмоциональным выгоранием, со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях. Еще в 70-ые годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей профессиональной деятельности неожиданно начинали терять к ней интерес, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по не принципиальным вопросам, злоупотреблять алкоголем. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Есть исследования, подтверждающие, что эти проблемы возникают уже на ранних этапах профессионализации. Поэтому период обучения студентов становится моментом принятия необходимых профилактических мер.

Экспериментальное исследование ставило своей целью изучение подверженности студентов факультета психологии первого и четвертого курсов к эмоциональному выгоранию и выявлению связи эмоционального выгорания и типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей. Исследование было проведено в Уральском Гуманитарном Институте (УрГИ), в нем приняло участие 40 человек из них 18 человек (45%) – это студенты 1 курса факультета психологии, и 22 человек (55%) – студенты 4 курса, факультета психологии.

В ходе исследования использовались следующие методики:

- Метод Экспресс-оценки выгорания (Каппони В., Новак Т.).

Цель: выявить наличие или отсутствие эмоционального выгорания, помогает определять первые симптомы.

- «Опросник на “выгорание”» МВИ (К.Маслач и С.Джексон, адаптация Водопьяновой Н.Е.).

Цель: выявить степень «выгорания» у студентов младших и старших курсов.

- Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды (В.В.Бойко).

Цель: определить тип эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды.

В результате исследования двух групп испытуемых по методике «Опросник на «выгорание» МВИ (К.Маслач и С.Джексон, адаптация Водопьяновой Н.Е.) были получены следующие данные представленные в рисунке 1.

Из рисунка 1 видно, что у испытуемых доминирует средний уровень эмоционального истощения (45%), высокий уровень деперсонализации (50%) и низкий уровень редукции личных достижений (55%).

По результатам исследований трех фаз выгорания, проявляется выраженность фазы «деперсонализации», т.е. ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в процесс профессионального общения. Защитный механизм в форме деперсонализации формируется постепенно, в условиях хронической напряженности

В связи с этим можно сделать вывод, о том, что синдром эмоционального выгорания проявляется уже в период профессионального обучения, т.к. данный период характеризуется приобретением новых знаний, умений и навыков, требующих определенных эмоциональных, когнитивных и психических затрат, а так же характеризуется тем, что студенты находятся в постоянном межличностном общении.

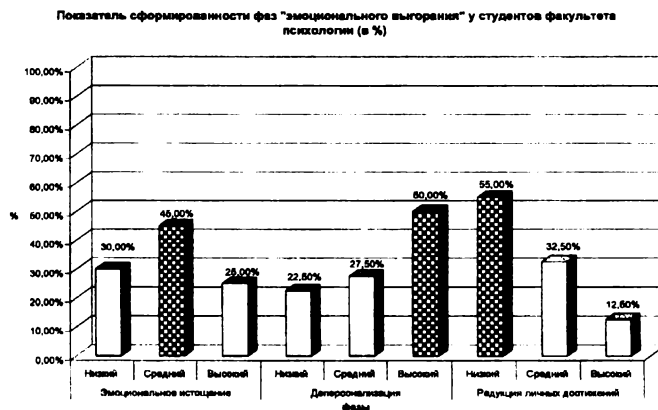


Рисунок 1 – Показатели сформированности фаз «эмоционального выгорания» у испытуемых.

В результате исследования студентов первого и четвертого курса факультета психологии по Методу Экспресс-оценки выгорания (Каппони В., Новак Т.) были получены следующие данные, представленные на рисунке 2:

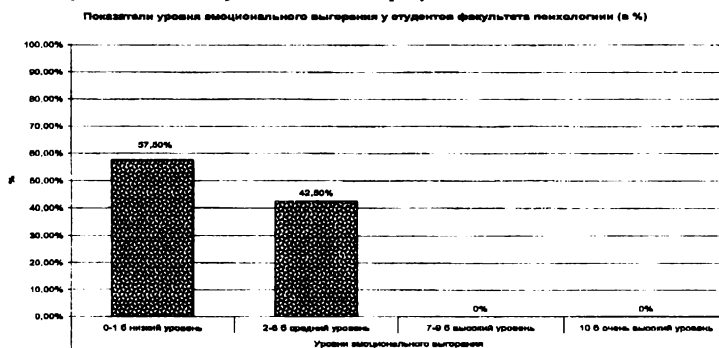


Рисунок 2 – Показатели выраженности уровней эмоционального выгорания у испытуемых.

Из рисунка 2 видно, что доминирует низкий уровень эмоционального выгорания – 57,50%, менее представлен средний уровень – 42,50% и не представлены высокий и очень высокий уровни – 0%.

Это может быть вызвано, тем что данный метод является экспрессным, требующий дополнительных методик для получения достоверных фактов, т.к он показывает только первичные результаты, а так же есть вероятность проявления социальной желательности. Но можно сделать вывод, что студенты подвержены выгоранию, что было подтверждено более надежной методикой на выгорание (К.Маслач и С.Джексон, адаптация Водопьяновой Н.Е.).

По методике В.В. Бойко «диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды», проведенной на студентах первого и четвертого курса факультета психологии были получены следующие данные, представленные на рисунках 3 и 4:

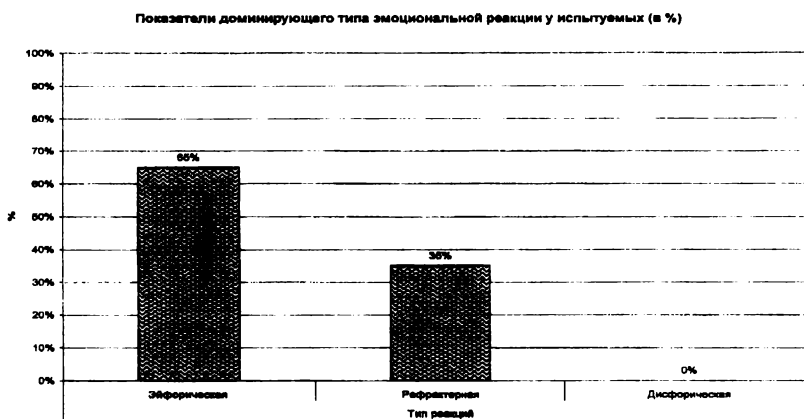


Рисунок 3 -- Доминирующие типы эмоционального реагирования у испытуемых.

Из рисунка 3 видно, что у испытуемых доминирует эйфорический тип реагирования (65%), менее представлена рефрактерная реакция (35%), не представлена дисфорическая реакция (0%). Это связано с возрастными особенностями, а именно у психологов 1 курса в связи с чувствительным периодом развития эмоциональной сферы, а у психологов 4 курса в связи с переживаниями нового комплекса эмоций, среди которых — эмоции родительских отношений, а так же с формированием устойчивой положительной эмоциональной связи, установление приносящих взаимное удовлетворение тесных взаимоотношений с другим человеком и достижение эмоционально-когнитивного единства представлений о самом себе, своем месте в мире.

Показатели типа реагирования на различные стимулы окружающей среды у испытуемых (в %)

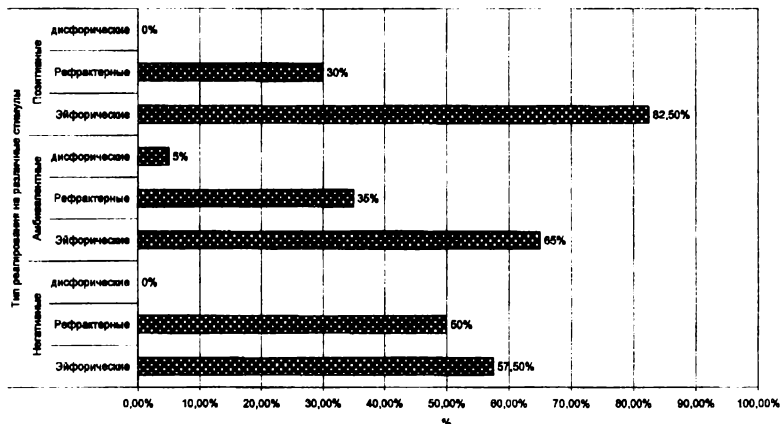


Рисунок 4 — Показатели типов реагирования на различные стимулы окружающей среды у испытуемых

Из рисунка 4 видно, что у испытуемых доминирует Эйфорическая реакция на позитивные стимулы (82,5%), амбивалентные стимулы (65%) и негативные (57,5%). Менее представлены рефрактерные реакции на негативные (50%), амбивалентные стимулы (35%) и на позитивные (30%), так же дисфорические реакции на амбивалентные стимулы (5%) и на позитивные (0%), не представлены дисфорические реакции на воздействие негативных (0%) и позитивных (0%) стимулов окружающей среды.

По результатам исследования у испытуемых доминирует эйфорический тип реагирования на различные стимулы окружающей среды, в том числе, как на положительные, так и на отрицательные, что и может способствовать синдрому эмоционального выгорания.

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что у студентов доминирует эйфорический тип реагирования на различные стимулы окружающей среды, в том числе, как на положительные, так и на отрицательные. Синдром эмоционального выгорания проявляется уже в период профессионального обучения, и выражается в доминирующей фазе деперсонализации, которая формируется в условиях повышенной напряженности. В результате исследования гипотеза о том, что подверженность эмоциональному выгоранию у студентов 1 и 4 курса факультета психологии зависит от доминирующего типа эмоциональных реакций подтвердилась: можно сделать вывод, что при синдроме эмоционального выгорания у студентов первого и четвертого курса факультета психологии увеличивается проявление дисфорических<sup>1</sup> и рефрактерных<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Дисфорическая реакция - положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы

<sup>2</sup> Рефрактерная реакция - говорит о том, что эмоциональная система восприятия пасует перед разными влияниями: положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом они «застраивают» в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, злости

реакций и уменьшается проявление эйфорических реакций<sup>3</sup> на воздействие стимулов окружающей среды.

По результатам исследования студентам первого и четвертого курса факультета психологии были выданы рекомендации. Среди которых эффективным средством профилактики стрессоустойчивости, предотвращения «симптома профессионального выгорания» является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

В работе по профилактике студентов по психологическому здоровью, нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся. Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

### **Литература**

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении. Взгляд на себя и на других.- М: информационно-издательский дом Филин, 1996г – 472с.
2. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005.-2. -С. 96-103с.
3. Водопьянова, Н., Старченкова, Е. Синдром выгорания: профилактика и диагностика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
4. Воробьева, М.А. Эмоциональное выгорание педагогов. Диагностика. Профилактика. – Екатеринбург: УрГИ, 2006. – 133с.
5. Демина, Л.Д., Ральникова, И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности.- Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
6. Ефремов, К. Эмоциональное выгорание и как с ним бороться Институт психологии им. Л. С. Выготского // Народное образование. 2005 N 3. - С. 118-122.
7. Лаврова, О. Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения // журнал социальная работа. – 2006. - №4 – С.56-60
8. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. – издательство Академии., 2004.-320с.
9. Орел, В.Е. Феномен «Выгорания» в Зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001.-№1.- том 22.-С. 90-101.
10. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002.- №3.-том 23.-С. 85-95.
11. Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. – 2005.-С.43.

---

<sup>3</sup>Эйфорическая реакция - это состояние радостного настроения; человек, находящийся в эйфории доволен абсолютно всем, он спокоен и безмятежен