

гии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

*Библиографический список:*

1. Бойков А. Е. Профилактика аддиктивного поведения детей и подростков (воспитание в процессе обучения) // Профилактическая медицина. 2011. № 3 (40). — С.17–19.
2. Борисова А. А., Борисова Л. П., Сыромятникова Л. И. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования// Молодой ученый. 2012. № 6. — С.375–377
3. Макарова Л. П., Корчагина Г. А. Особенности состояния здоровья современных школьников//Вестник Герценовского университета № 8 (44) 2007. — С.47–48.
4. Макарова Л. П., Буйнов Л. Г., Пазыркина М. В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема// Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. — С. 242.

Тахтарова А.П.

Российский государственный социальный университет,  
Москва, Россия

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема эмоционального выгорания у студентов. Представлены результаты исследования психоэмоционального выгорания среди студентов-психологов.

*Ключевые слова:* студенты, эмоциональное выгорание.

Многие исследования, статьи и монографии посвящены синдрому эмоционального выгорания. Зачастую его рассматривают исключительно в контексте профессиональной деятельности [3], ведь выгоранию в большей степени подвержены специалисты, уже работающие с людьми. В большинстве исследований выгорания студентов вузов рассматривается именно профессиональное выгорание, например, у студентов медицинских вузов, проходящих практику в больницах и имеющих непосредственный контакт со своими пациентами. Следует разграничить понятия профессионального и эмоционального выгорания в рамках образовательного процесса: профессиональное выгорание – реакция на специфику профессии, эмоциональное выгорание – реакция на образовательную среду. Изучая феномен профессионального выгорания у студентов, мы имеем дело с эмоциональным истощением, вызванным как особенностями образовательного процесса, так и спецификой будущей профессии. У взрослых людей эмоциональное выгорание возникает в условиях личностных особенностей и межличностных контактов – неоправдавшиеся надежды, перфекционизм, стремление во всех сферах деятельности держать контроль, напряженные отношения с близкими могут стать причинами эмоционального выгорания. У студентов же к этим факторам добавляются такие, как повышенная учебная нагрузка (в том числе научная работа, электронное образование), интенсивные вынужденные контакты с преподавателями и однокурсниками, зависимость от оценок и пр.

В силу того, что студенты вынуждены тесно общаться внутри группы (например, во время подготовки совместных проектов), может возникнуть эффект «заражения»: всего пара-тройка людей, подверженных эмоциональному выгоранию, может быстро «заразить» целую учебную группу.

В ноябре 2017 года на базе факультета психологии РГСУ было проведено исследование уровня психоэмоционального выгорания среди студентов-психологов. Количество испытуемых – 30 человек, средний возраст испытуемых – 21,8 лет. По результатам исследования, у 50% опрошенных сформирована фаза резистенции, а это означает, что каждый второй студент находится в постоянной борьбе с обстоятельствами. У 26,6% присутствует симптом неадекватного эмоционального избирательного реагирования в доминирующей форме, еще у 16,6% – симптом расширения сферы экономии эмоций в той же доминирующей форме. Из всех испытуемых только у четверых студентов не было выявлено ни одного симптома эмоционального выгорания. В качестве причин выгорания студенты субъективно выделяли следующие учебные факторы: большое количество письменных заданий, стресс от написания диплома, неорганизованность системы дистанционного обучения, ранние подъемы к первому занятию.

В случае выявления профессионального выгорания у сотрудников в организации незамедлительно принимаются меры по коррекции и профилактике выгорания. Эмоциональное выгорание студентов в процессе учебной деятельности тоже должно быть воспринято серьезно, как нечто уже сформированное, существующее в нашей с вами жизни. Многие студенты даже и не подозревают, что их усталость, раздражительность и отсутствие мотивации к учебной деятельности связаны не только с организацией учебного процесса (временем, электронным обучением и т. д.), но и такими факторами, как, например, отношения внутри группы, несоответствие ролевых ожиданий реальному положению дел, личностные качества каждого (перфекционизм, максимализм, эмоциональная неустойчивость и пр.).

На сегодняшний день можно сказать, что психоэмоциональное состояние студентов оставляет желать лучшего. В данный момент нами разрабатывается программа мероприятий по профилактике и коррекции эмоционального выгорания студентов, которая позволит им обучиться навыкам противодействия эмоциональному выгоранию и, как следствие, повысить эффективность студентов на занятиях и во внеучебной деятельности.

#### *Библиографический список*

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание – пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение. [Электронный ресурс]: Научно-образовательный портал IQ НИУ ВШЭ, 2014. URL: <https://iq.hse.ru/news/177666226.html> (дата обращения: 08.11.17).
3. Феофанов В.Н., Козлова Ю.В. Взаимосвязь профессионального выгорания и уровня осмысленности жизни у врачей // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2017. Т. 16. № 1 (140). С. 62-71.

Терентьев А.Г. , Усольцева С.Л.  
Уральский государственный университет путей сообщения  
Екатеринбург, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «БЕЗБАРЬЕРНОЙ» СРЕДЫ  
ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ НА БАЗЕ  
УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ