

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что в изучаемой нами выборке дошкольников преобладает высокий и средний уровни тревожности. У половины дошкольников также выявлен низкий уровень произвольности и мотивационной готовности к школе. Дети с высоким уровнем тревожности во время тестирования проявляли беспокойство, нервозность, волнение. Полученные данные свидетельствуют о наличии зависимости между исследуемыми признаками. У детей старшего дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности преобладает низкий уровень развития произвольности и сформированности мотивационной готовности к школе.

**Список использованной литературы:**

1. Ажиев, А.В. Психолого-педагогическая готовность дошкольника к обучению в школе / А.В. Ажиев, З.И. Гадаборшева // Вопросы науки и образования: теоретические и практические аспекты: материалы Международной научно-практической конференции. – Прага, 2017. – С. 446–452.
2. Барсукова, О.В. Психологическая готовность ребенка к школьному обучению / О.В. Барсукова // Школьная педагогика. – 2017. – № 2 (9). – С. 2–5.

**Хребтова А.Ю.** (Научный руководитель – Каратерзи В.А., ст. преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Современная достаточно динамичная ситуация в мире предполагает постоянные изменения во всех общественных сферах, высокий уровень деловой и личностной конкуренции, непрерывный рост информационной, а вместе с тем и психологической нагрузки; люди ощущают себя измотанными, обессиленными и эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы. Негативные последствия этого явления затрагивают не только самого человека и его близких, но также серьезно сказываются на результатах его профессиональной деятельности, что является препятствием для эффективного функционирования всей организации в целом.

Эмоциональное выгорание – это сложный психофизиологический феномен, состояние физического, эмоционального, интеллектуального истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме абсолютного или частичного исключения эмоций в ответ на различные психотравмирующие воздействия, связанные из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, которое может выражаться в чувстве усталости и опустошения, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Цель исследования: выявить мотивацию к выбранной профессии у студентов младших и старших курсов.

**Материал и методы.** Изучение теоретических основ проблемы синдрома эмоционального состояния, опрос, анализ, синтез.

**Результаты и их обсуждение.** Эмоциональное выгорание присуще профессиям, которые связаны с социальной сферой, где нужно много времени взаимодействовать с различными людьми. Такое состояние приводит к тому, что человек становится больше подвержен стрессу, постоянно находится в напряжении, что отрицательным образом сказывается на психофизиологическом состоянии. Это ведет к потере интереса к учебе, к профессии, отношение к людям становится циничным. Эмоциональное выгорание – это есть результат несоответствия между личностью и профессией.

Можно выделить несколько групп симптомов, которые указывают на наличие у студентов эмоционального выгорания:

Поведенческие: во время учебы частое желание все бросить, поскорее уйти с занятий, появляется безразличие к себе, эмоциональное состояние становится возбудимым.

Социальные: активная жизнь уходит на нет, отсутствует энергия для общественной жизни, пропадает желание чем-либо заниматься. Вместо активной человеческой жизни студент предпочитает отсидеться дома.

Физические: утрата интереса к своему здоровью, вследствие чего постоянные головные боли, проблемы со сном, в частности, бессонница. Студент еле отсиживая занятия по возвращению домой предпочитает бесцельно лежать на диване.

Если выделять факторы, которые могут поспособствовать появлению синдрома эмоционального выгорания у студентов, то стоит отметить: стремление к хорошей успеваемости, желанием получить повышенную стипендию, организационные и профессиональные стрессы, многочасовой характер работы, который не оценивается должным образом [1, с. 349].

Опрос был проведен среди студентов младших и старших курсов, в особенности студентов 2 курса и выяснилось то, что в большинстве случаев около 55,6% потеряли мотивацию к учебе на первом месяце обучения, а остальные 44,4 % ее не утратили, что свидетельствует, скорее, о плохой приспособленности к малознакомой обстановке, новой форме обучения, новому коллективу. Также среди студентов 2 курса наблюдается уже более устойчивая тенденция к выбранной ими профессии, то что большинство студентов, а именно 66,7% адаптировались и не были разочарованы и только 33,3% недовольны своим выбором. Сравнения со студентами старших курсов большая часть опрошенных (57,1%) настроены на дальнейшее обучение в магистратуре или аспирантуре, потому что наиболее осознанны к выбранной ими профессии. Это подтверждается тем, что уже на данном этапе 85,7% студентов не огорчены тем, какую профессию выбрали.

Подводя маленький итог, мы рассмотрели и проанализировали различные точки зрения, объединив которые пришли к умозаключению о том, что эмоциональное выгорание приходит в связи с тем, что на первых порах, как мы предполагаем, студенты стремятся учиться, но при этом присутствует страх «новой жизни», уход от родителей. Они проявляют себя, разрушая старые правила для освоения иного пространства, но такой феномен как эмоциональное выгорание можно предотвратить такими способами, как:

- 1) умение адекватно оценить свое здоровье (психическое, физическое, нравственное);
- 2) овладение знанием о негативных состояниях эмоционального выгорания (стресс, фрустрации) и их стадии;
- 3) повышать уровень психолого-эмоциональной компетентности в вопросах преодоления критических периодов;
- 4) овладение студентами навыками позитивных установок;
- 5) развивать стремление к раскрытию своего личного потенциала (физического, интеллектуального, духовного) [2, с. 174].

**Заключение.** Таким образом, эмоциональное выгорание действительно является серьезной проблемой, которая может изменить человека до неузнаваемости, как в психологическом, так и физиологическом плане. Синдром эмоционального выгорания формируется постепенно, поэтапно и для каждого этапа характерны определенные признаки. Несмотря на схожесть эффектов сгорания и профессиональных стрессов, не следует отождествлять их. Синдром «эмоционального выгорания» скорее является не разновидностью стресса, а следствием влияния комплекса стрессовых факторов, как внешних, так и внутренних в системе личных и деловых отношений. Однако, своевременное применение способов и средств профилактики способствует значительному снижению патогенного воздействия синдрома на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности.

#### Список использованной литературы:

1. Мальцева, С.М. Причины возникновения и профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов / С.М. Мальцева, Ж.В. Смирнова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – №2(31). – С. 348–350.
2. Половодов, И.В. Профилактика проявления синдрома эмоционального выгорания у студентов-педагогов / И.В. Половодов, В.А. Плужникова // Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – 2019. – №7(32). – С. 172–174.