

*Чабанова Елизавета Владимировна,  
студентка  
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова  
Россия, г. Москва  
e-mail: kate.nar.3@gmail.com*

*Научный руководитель: Уринцов Аркадий Ильич,  
доктор экономических наук, профессор  
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова  
Россия, г. Москва*

*Назарова Екатерина Ивановна,  
студентка  
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова  
Россия, г. Москва*

*Научный руководитель: Уринцов Аркадий Ильич,  
доктор экономических наук, профессор  
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова  
Россия, г. Москва*

## **ЭФФЕКТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* Данная работа посвящена вопросам эмоционального выгорания студентов высших учебных заведений. Рассматриваются различные исследования о влиянии выгорания на восприятие жизненных процессов в рамках академической деятельности студентов.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, стресс, эмоциональное истощение, академическое выгорание.

*Chabanova Elizaveta Vladimirovna,  
student  
Russian University of Economics named after G.V. Plekhanov  
Russia, Moscow*

*Scientific adviser: Urintsov Arkady Ilyich  
doctor of economic sciences, professor  
Russian University of Economics named after G.V. Plekhanov  
Russia, Moscow*

*Nazarova Ekaterina Ivanovna,*

*student*  
*Russian University of Economics named after G.V. Plekhanov*  
*Russia, Moscow*

*Scientific adviser: Urintsov Arkady Ilyich*  
*doctor of economic sciences, professor*  
*Russian University of Economics named after G.V. Plekhanov*  
*Russia, Moscow*

## **THE EFFECT OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE CONTEXT OF STUDENT'S LIFE SATISFACTION**

***Abstract:** This work testifies to the problem of emotional burnout among students. Various studies are being conducted on the impact of burnout on the perception of life processes. The purpose of this article is to understand the impact of these processes on the lives of students.*

**Keywords:** burnout syndrome, stress, emotional exhaustion, academic burnout.

Актуальность исследования, безусловно, вызвана попыткой осмысления эффекта синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) с точки зрения удовлетворения потребностей в основных сферах жизнедеятельности студентов высших учебных заведений. На данном этапе развития отечественного общества в условиях социально-экономической нестабильности, конкурентной борьбы на рынке труда и повышения требований к профессионализму личности установилась/образовалась явная проблема здоровья и психологического состояния личностной единицы, живущей в изменчивом мире сложных, а порой и экстремальных условий. Далеко не каждому приходится по силам приспособиться и эффективно исполнять свою учебную деятельность или одновременно успешно совмещать учебные и профессиональные обязанности.

Впервые термин «burnout» (эмоциональное выгорание) был сформулирован в 1974 г. психиатром Х.Дж. Фрейденбергом и рассматривался, как характеристика психологического состояния вследствие профессиональной деформации [1]. Синдром Эмоционального Выгорания (СЭВ) определяют, как неустойчивое состояние психики, вызванное чрезмерным эмоциональным насыщением, которое сопровождается повышенной раздражительностью,

перевозбуждением, тревожностью, истощением с ощущением собственного бессилия и бесполезности.

Изначально, в группу подверженных эмоциональному выгоранию относили исключительно личности в профессиях системы «человек-человек», т.е. людей коммуникативных профессий (врачи, учителя, психологи и т.д). «Сгорающих» Фрейденберг описывает как мягких, гуманных, неустойчивых, фанатичных и интровертивных идеалистов. А Г.С. Абрамова, Ю.А Юдчиц утверждают, что при эмоциональном выгорании человек страдает не от временного физического или нервного истощения, а от «хронических стрессов нервной системы».

К. Маслач и С. Джексон описывают эмоциональное выгорание как совокупность трех компонентов: истощение, деперсонализация и редукции личных достижений [2]. Эмоциональное истощение рассматривают как основную составляющую, которая проявляется в сниженном эмоциональном фоне, ощущении перенапряжения, чувстве опустошенности, равнодушии, недостатке собственных эмоциональных ресурсов. Деперсонализация, как вторая составляющая эмоционального выгорания, отражается в деформации отношений с другими людьми. Любое взаимодействие или контакт превращается в обезличенное и формальное, полностью отсекающее проявление некой эмоций и эмпатии. С третьей составляющей выгорания – редукция личностных достижений – так или иначе сталкивались многие из нас, она может проявляться либо в тенденции системной негативной оценки самого себя, речь о занижении собственных профессиональных, личных или учебных достижений и успехов, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении собственных возможностей или обязанностей по отношению к другим. Синдром эмоционального выгорания считается динамичным, выделенные симптомы и компоненты, возникают не одновременно. Следствием подобных деформаций являются психическая напряженность, конфликты, кризисы, снижение продуктивной деятельности. Так же возможны и психосоматические нарушения или, как следствие, проблемы с психическим здоровьем или физическим здоровьем. СЭВ может стать даже причиной нервного срыва [3].

На данный момент бытует мнение, что выгорание у студентов развивается по принципу стресс реакции с поэтапным нарастанием соматовегетативных симптомов на напряженную учебную и коммуникативную деятельность. Действительно, развитие СЭВ связано с наличием напряженной психоэмоциональной деятельности: интенсивное общение и переработка.

Как правило человек с СЭВ не осознает, что с ним происходит. Перманентно растущее раздражение начинает заглушать остальные эмоции, усталость не дает работать в полной мере, появляются головные боли, сбивается режим сна, пропадает аппетит, сильно усиливается тяга к кофе, табаку, а в некоторых случаях и алкоголю. Падает эффективность, тяжело коммуницировать и поддерживать взаимодействие с коллегами, студентами, друзьями и даже семьей. А социальная поддержка в данном контексте имеет прямую связь, т.к. социальная поддержка может выступать как ресурс, который может помочь справиться со стрессом, она смягчает последствия стрессовых событий и приводит к позитивным эмоциям. Не менее важно понимать, что социальная поддержка окружения играет, пожалуй, важнейшую роль в поддержании здоровья студентов защиты от вредного воздействия стрессовых факторов.

При системном игнорировании подобных сигналов эмоционального выгорания приводит не только к появлению недовольства собой, снижения самооценки и ухудшения настроения. В некоторых уже более серьезных случаях СЭВ может стать причиной серьезного кризиса, который в свою очередь может обостриться настолько, что наступает полное разочарование в жизни, глубокая депрессия, а иногда и суицид, как следствие.

Таким образом влияние эмоционального выгорания на обучающихся вопрос достаточно обширный и глубокий, его можно рассматривать с разных сторон. Глубина выгорания вызывается огромным количеством стрессовых факторов, возникающих в процессе обучения. К сожалению, несмотря на актуальность исследования синдрома эмоционального выгорания, число отечественных исследований, посвященных академическому выгоранию крайне ограничено.

Для полноты картины и отчетливого понимания возникновения, влияния и предотвращения появления эмоционального выгорания у студентов высших учебных заведений необходимо дальнейшее изучение.

### **Список литературы:**

1. Freudenberger H.J. Staff burn-out //Journal of social issues. 1974. Т. 30. №. 1. С. 159-165.
2. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности // Litres. 2018. С. 12-77.
3. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). 2011. №. S. С. 26-45
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 2000. 28 с.
5. Maslach C. The client role in staff burn-out // Journal of social issues. 1978. Т. 34. №. 4. С. 111-124.