

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Н. М. Морочило, Г. В. Серета

Анотація. У дослідженні на основі аналізу публікацій та проведеного автором опитування узагальнено уявлення стосовно поняття синдрому емоційного вигорання, причин та наслідків емоційного виснаження та вигорання у населення, в особливості студентів, про вплив різноманітних факторів на емоційне здоров'я. Методологічною основою роботи є системний підхід, принцип наукової об'єктивності, критичного та аналітичного підходу до літературної бази дослідження, метод опитування для оцінки студентами власного стану емоційного напруження. Виявлено найбільш емоційно виснажену категорію студентів випускного курсу бакалаврату, розроблені пропозиції щодо профілактики та протидії емоційному вигоранню здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, студенти, психологічне здоров'я.

XI століття вважається епоєю стрімкого розвитку, а особливо в сфері інформаційних технологій. Зміна характеру праці, тобто поширення зайнятості в сфері послуг вимагає значних обсягів комунікацій і як наслідок різкого підвищення емоційного напруження серед населення, що призводить до розповсюдження синдрому емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) — це стан, який можна описати також як емоційне виснаження. Він характеризується постійним фізичним, розумовим та моральним втомленням, втратою інтересу до улюблених занять, дратівливим та стресовим станом [1].

За словами відомого австрійського психотерапевта Альфріда Ленгле: «Емоційне вигорання (burn - out) - це симптом нашого часу. Це стан виснаження, який призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволеності життям. У наш час випадки синдрому вигорання частішають. Це стосується не тільки соціальної сфери, для якої цей синдром був характерний і раніше, але й загалом професійного та особистого життя людини. Поширенню синдрому вигорання сприяє наша епоха - час популяризації культу досягнень за мінімізації зусиль, необмеженого споживання, нового матеріалізму, максимізації розваг і отримання задоволення від життя. Це час, коли ми експлуатуємо самі й дозволяємо себе експлуатувати» [2].

На сьогоднішній час безліч дослідників виділяють близько 100 ознак, які є сигналами розвитку синдрому емоційного вигорання, наприклад:

- хронічна втома та перевтома;
- зниження мотивації до роботи/навчання;
- втрата концентрації;
- систематичне порушення крайніх термінів виконання роботи (deadline);
- конфліктність;
- потреба усамітнитись;
- дратівливість, стресовий стан;
- депресія.

Дуже часто синдром емоційного вигорання прослідковується у студентів. Адже нове оточення, період входження в інше соціальне середовище, труднощі у навчанні, вплив комунікативної сфери слугують психологічними аспектами у формуванні даного синдрому.

В період студентства формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливатиме на успішність його професійної діяльності та стиль життя в цілому. Враховуючи дані умови студент набуває високого становища у суспільстві та пильної уваги до себе.

Науковець Оксана Божу відносно проблеми емоційного вигорання студентів виявила два протилежних тренди:

1) останнім часом студенти проявляють негативну динаміку зміни психологічного здоров'я;

2) студенти є перспективною групою для поширення «моди на здоров'я» [3].

Аналізуючи ці аспекти, можна сказати, що студенти поділяються на різні соціальні групи, у кожній з яких є свої переконання та стереотипи. За даними аспектами їх можна умовно розподілити на такі категорії:

– «Тусовщики». Маючи від батьків достатнє фінансове забезпечення, такі студенти забувають про навчання та піддаються безконтрольному життю та, як правило, рідко бувають вразливі до синдрому емоційного вигорання;

– «Батьківські надії». Ця категорія студентів знаходиться під потужним батьківським впливом щодо навчання. Дуже часто батьки замість абітурієнта обирають університет, спеціальність та примушують до сумлінного навчання. Студенти у цій категорії є надзвичайно близькими до станів емоційного вигорання.

– «Усезнайки». Навчання для таких студентів є найголовнішим життєвим пріоритетом. І вдень, і вночі, сидючи за книжками і поринаючи у світ науки, ця категорія піддається емоційному виснаженню, недосипанням та стресам, а, отже і емоційному вигоранню.

– «Золота середина». Дана категорія раціонально ставиться до сфери навчання та особистого життя, студенти вміють правильно використовувати свій час та майже ніколи не є схильними до психологічних порушень та, як наслідок, емоційного вигорання.

На базі аналізованого матеріалу було проведено дослідження у формі опитування серед студентів 1–4 курсів, результати якого допомогли визначити рівень емоційного виснаження, а як наслідок – емоційного вигорання серед опитуваних студентів. Основою для проведення дослідження слугував тест, який був розроблений американським соціальним психологом Крістіною Маслач «Діагностика емоційного вигорання».

Створений тест у Google – формі був розповсюджений серед студентів. Він містив 24 запитання, 2 з яким були обов'язковими для заповнення – це вік та стать опитуваного (для простеження зв'язку між роком навчання, а також статі та станом емоційного виснаження), а решта 22 запитання оцінювали емоційний стан.

Опитування пройшли 42 студенти, серед яких 76,2 % жінки і 23,8 % чоловіки. Серед провокаційних питань про навчання досліджувана динаміка показує не надто задовільні результати. Кількість студентів, які дали відповідь на запитання: «Після навчання я почуваю себе як «вичавлений лимон», виглядає наступним чином:

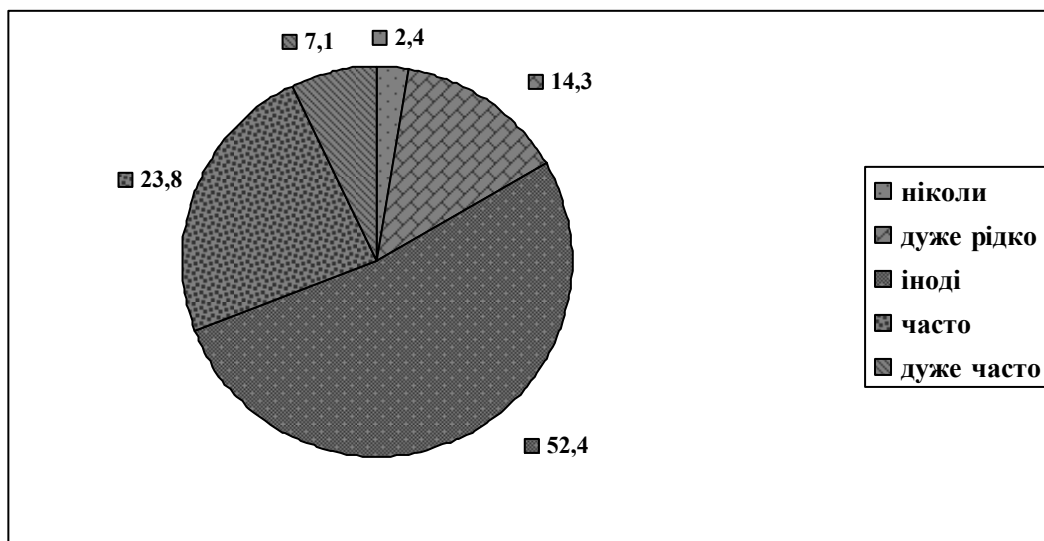


Рис. 1 Кількість студентів, які дали відповідь на запитання: «Після навчання я почуваю себе як «вичавлений лимон» (%)

Аналізуючи данні, наведені на рисунку 1, можна зауважити, що найбільша кількість студентів (52,4%) іноді після навчання відчувають себе надто втомленими. Найменший результат серед опитуваних (2,4%) ніколи не відчувають почуття описане у запитанні. Серед курсів найвищий та відповідно незадовільний результат мав 4 курс, з оцінкою у 68 балів.

Динаміка відповідей на наступне питання «Зранку я відчуваюсь втомленим і не маю бажання іти на навчання» виглядає наступним чином:

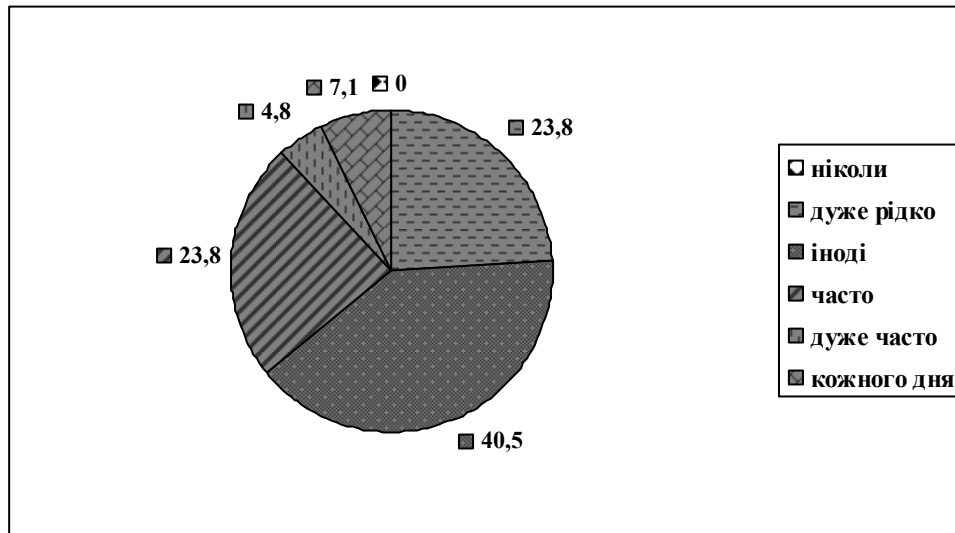


Рис. 2 Кількість студентів, які дали відповідь на запитання «Зранку я відчуваюсь втомленим і не маю бажання іти на навчання» (%)

Досліджуючи дані рисунку 2, можемо зробити висновок, що найвища кількість (40,5%) студентів іноді не мають бажання іти на навчання з причини вранішньої втоми. Відповідно 0% опитуваних ніколи не відчувають описаного почуття, але 23,8% в порівнянні дуже рідко та часто зранку не бажають іти на навчання. Серед курсів найвищий результат, який склав 79 балів, отримав 4 курс.

За результатами дослідження можна виділити такі типи емоційного стану студентів:

– Емоційне виснаження. Проявляється в заниженні емоційного тону, байдужості, нездатністю відчувати сильні емоції, як позитивні, так і негативні, втрата цікавості до навколишнього світу, незадоволеність життям в цілому;

– Деперсоналізація. Проявляється в емоційному відстороненні та байдужості, формальному виконанні студентських обов'язків без особистої участі, в окремих випадках – дратівливість, негатив та цинічне відношення до одногрупників. На поведінковому рівні деперсоналізація проявляється в зверхній поведінці, використанні «чорного» гумору, сарказму;

– Редукція досягнень. Проявляється в негативній оцінці себе, результатів своєї праці та можливостей розвитку, заниженні мотивації до навчання, перекладанні обов'язків та відповідальності на інших, ізоляції від оточуючих.

Отже, кожна відповідь студента оцінювалась у відповідну кількість балів за шкалою від 0 до 6. Перевіряючи та аналізуючи тести опитуваних, було виявлено, що результати знаходились у шкалі від 34 до 96 балів, враховуючи те, що мінімальне значення стану емоційного виснаження оцінювалось у 54 бали. При узагальненні отриманих результатів, можна сміливо сказати, що з 42 опитуваних студентів – 34 (майже 81%) знаходяться у стані емоційного виснаження, що є основним симптомом емоційного вигорання. І всього лише у 6 опитаних досліджуваний синдром не був виявленим.

Найбільша емоційна напруга спостерігалась у студентів 4 курсу, що можна пояснити багатьма факторами, від яких залежить навчання на останньому курсі бакалаврату. Найменша напруга прослідковувалась у студентів 2 курсу.

В університеті студенти проводять більшу частину свого часу. Тому все, що відбувається на навчанні, впливає на самопочуття. Щоб уникнути емоційного вигорання під час навчання, потрібно дотримуватись простих правил:

- Прислухатися до себе і не слідувати сліпо за суспільною модою та культами. Свій професійний вибір потрібно робити, слухаючи свій внутрішній голос та об'єктивно визначивши власні професійні нахили та здібності. Заняття улюбленою справою є найкращою профілактикою емоційного, а в подальшому, й професійного вигорання;

- Відпочивати. Потрібно встановити та дотримуватися оптимального балансу між навчанням та відпочинком. Слід звернути увагу і на підвищення якості відпочинку, забезпечивши максимальне переключення характеру діяльності (сидіння на лекціях, читання слід на відпочинку доцільно замінити спортом, пішими прогулянками, туризмом) та можливість отримання нових позитивних емоційних вражень (від спілкування зі старими друзями, відвідування музеїв, відпочинку на лоні природи, перегляду кінопрем'єр тощо);

- Не боятися змін. Чудово, якщо просто хобі стає справою усього життя. Навіть, якщо робота приносить заробіток, але до неї не лежить душа, роботу час змінити;

- Перфекціонізм – це погано для самопочуття та самореалізації. Як правило, перфекціоністи мало чого досягають у житті, тому що через страх помилки навіть не починають нову справу.

- Перемикатися. Потрібно взяти за правило відволікати себе від навчання у вільний час. Перевіряти повідомлення в університетських поштових сервісах на вихідних – погана ідея [4].

Основною причиною більшої емоційної напруженості студентів останнього курсу бакалаврату, є на нашу думку, переживання перед складанням випускних екзаменів та проходженням ЗНО з іноземної мови як умови вступу до магістратури. Для уникнення стресів перед складанням ЗНО студентам молодших курсів (2-3) слід оволодіти навичками організації власного часу та виділяти час на систематичне вивчення іноземної мови, не відкладаючи це на останній рік навчання в бакалавраті.

Іноді доступних внутрішніх ресурсів для попередження та боротьби з синдромом емоційного вигорання у деяких студентів може не виявитись, тому адміністрації університетів та органам студентського самоврядування можна запропонувати вирішити питання щодо створення спеціальних психологічних служб, які б надавали психологічну допомогу емоційно виснаженим студентам. Подібну допомогу могли б надавати і куратори студентських груп після проходження відповідних тренінгів.

Висновок. Зі стрімким розвитком нашого суспільства з акцентом на інтенсифікації використання емоційних і психологічних ресурсів людини проблема дефіциту цих ресурсів буде поставати загальною проблемою, якщо не знаходити шляхи її вирішення та профілактики ще до початку процесів емоційного та психологічного виснаження.

Проведення регулярних опитувань серед студентів допомагатимуть виявити рівень, на якому знаходиться емоційний стан опитуваного, та розробити профілактичні засоби для того, щоб уникнути досліджуваного стану або побороти його з метою забезпечення підготовки конкурентоспроможних, кваліфікованих, а головне, емоційно та психологічно здорових кадрів.

Анотація. В исследовании на основе анализа публикаций и проведенного автором опроса обобщены представления относительно понятия синдрома эмоционального выгорания, причин и последствий эмоционального истощения и выгорания у населения, в особенности студентов, о влиянии разнообразных факторов на эмоциональное здоровье. Методологической основой работы является системный подход, принцип научной объективности, критического и аналитического подхода к изучению публикаций по предмету исследования, метод опроса для оценки студентами собственного состояния эмоционального напряжения. Выявлены наиболее эмоционально истощенную категорию студентов выпускного курса бакалавриата, разработаны предложения по профилактике и противодействию эмоциональному выгоранию соискателей высшего образования.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное истощения, студенты, психологическое здоровье.

Abstract. The study, based on an analysis of publications and a survey conducted by the author, summarizes the concept of emotional burnout syndrome, the causes and effects of emotional exhaustion and burnout, especially students, and the impact of various factors on emotional health. Methodologically, the basis of the work are a systematic approach, the principle of scientific objectivity, critical and analytical analysis of the reviewed literature, and method of interviewing students to assess their own state of emotional distress. The most emotionally exhausted category was found among undergraduate students, suggestions for prevention and combating the emotional burnout of higher education students have been developed.

Key words: emotional burnout, emotional exhaustion, students, psychological health.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Що таке емоційне вигорання і як з ним боротися? *НВ*. 2019. URL : <https://nv.ua/ukr/spec/shcho-take-emociyne-vigorannya-i-yak-z-nim-borotisyia-50013026.html>
2. Емоційне вигорання: що робити і хто винен? *UaModna*. 2016. URL : <https://uamodna.com/articles/emociyne-vigorannya-scho-robyty-i-hto-vynen/>
3. Бажук О. В. Ресурсне забезпечення профілактики емоційного вигорання студентів – майбутніх педагогів. 2017. № 4 С. 46–48.
4. Як впоратися з емоційним вигоранням: поради психолога. *OBOZREVATEL*. 2018. URL : <https://www.obozrevatel.com/ukr/city/journal/yak-vryatuvatisya-vid-emotsijnogo-vigoryannya-poradi-psihologa.htm>
5. Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання як особистості бар'єр кур'єри інноваційної діяльності. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сірій. : Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. Вип. 36. С. 50–57. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_36_11
6. Щербан Т. Д., Гоблик В. В. Емоційне вигорання фахівців у сфері економіки. *International scientific journal*. 2015. № 8. С. 54–57. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2015_8_14

УДК 331.108

ІНВЕСТИЦІЇ В РОЗВИТОК ПЕРСОНАЛУ НА ПІДПРИЄМСТВА ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ

А. М. Пивошенко, О. В. Томчук

Анотація. В статті розглянуто пріоритетні напрямки підвищення ефективності інвестицій у розвиток персоналу підприємства. Висвітлено основні проблеми, що стримують інвестування в персонал підприємства. Обґрунтовано доцільність інвестицій в персонал та запропоновано визначати пріоритети інвестування.

Ключові слова: інвестиції в персонал, розвиток персоналу, професійне навчання, ефективність, конкурентоспроможність.

Вступ. Для ефективного функціонування підприємство має володіти всіма необхідними ресурсами, зокрема інформаційними, фінансовими, людськими, технологічними. Ключове місце серед усіх ресурсів посідають людські ресурси, це персонал підприємства, який є головним стратегічним ресурсом, тому що саме завдяки ньому залежать якісні результати господарської діяльності підприємств.

Проблемою аналізу ефективності інвестування коштів та аналізу трудових ресурсів поділяють праці провідних вчених. Авторами цих досліджень є: В. В. Биба, К. Макконнелл, А. В. Кір'янов, С. Брю, О. А. Грішнова, А. Василик, В. Петюх, С. О. Цимбалюк, І. Є. Рисін, В. А. Савченко та ін. Проте, слід звернути увагу на те, що багато теоретичних питань за даним питанням ще не вирішені, знаходяться на етапі постановки і вимагають подальшого та комплексного дослідження.

Метою статті є аналіз проблеми підвищення ефективності інвестицій у розвиток персоналу підприємства.

Основна частина. Здатність підприємства постійно розвивати своїх співробітників є одним з найважливіших факторів забезпечення його конкурентоспроможності на ринку, оновлення та збільшення обсягів виробництва або надання послуг. Загалом ефективний