





**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
«СИНЕРГИЯ»**

**Факультет Электронного обучения**

**Направление/специальность подготовки:** 37.03.01 Психология

**Профиль/специализация:** Социальная психология

**Форма обучения:** Заочная

**ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

**Практика по получению первичных профессиональных  
умений и навыков**

**II**

(семестр)

**Обучающийся**

Куликов Александр Евгеньевич

(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Руководитель практики  
от Университета**

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Москва 2021 г.**

Я, Куликов Александр Евгеньевич проходил учебную практику с 01 июля 2021

по 14 июля 2021 в Московском финансово-промышленном университете «Синергия» на факультете «Психология».

«Синергия» была основана как «Московский финансово-промышленный институт» (МФПИ), получив лицензию Минобрнауки в 1995 году, а в начале 1999 года — пройдя государственную аккредитацию.

С 2001 года магистерские программы бизнес-школы университета имеют аккредитацию АМВА, всего аккредитация была пройдена шесть раз, актуальный сертификат получен в 2016 году. В 2003 году вуз стал членом Европейского фонда развития менеджмента под англоязычным названием «Sinerghia», однако в 2017 году был исключён из членов фонда.

В 2005 году МФПИ меняет название на «Московская финансово-промышленная академия» (МФПА), а в 2011 году — на «Московский финансово-промышленный университет «Синергия».

Цель практики: практическое применение полученных теоретических знаний, умений и навыков, и получение представления о практической деятельности организации.

Задачами практики по получению первичных профессиональных умений и навыков являются:

- практическая проверка теоретических данных, полученных в результате учёбы;
- получение практики применения знаний в области профессиональной деятельности;
- изучение этики профессиональной деятельности психолога;
- получение практического опыта в сфере будущей профессии;
- приобретение навыков первичной работы с методиками психологической диагностики.

За период прохождения практики мною было проведено исследование студентов Негосударственного образовательного частного учреждения высшего образования московский финансово-промышленный университет «Синергия».

Тема работы «Синдром эмоционального выгорания у студентов и методы профилактики и предотвращения его развития».

В современном мире синдром эмоционального выгорания становится всё более и

более распространенным явлением среди населения. Как правило, ему подвержены люди, чья профессия связана с стрессом, психоэмоциональными нагрузками и, зачастую, тесным общением с людьми. Однако, студенты, не являясь «представителями профессии», тем не менее, довольно часто обнаруживают у себя физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и социальные симптомы эмоционального выгорания.

Конечно, постоянные экзамены, зачёты, проекты создают определенный постоянный уровень нагрузки, тем самым, способствуя возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Актуальность изучения данной темы непосредственно связана с тем, что студенты, являясь будущими специалистами, в случае возникновения синдрома эмоционального выгорания, могут бросить учёбу, потерять к ней интерес, тем самым, лишаясь возможности в будущем стать профессионалом и приносить пользу обществу. Однако, данный результат синдрома эмоционального выгорания, в худшем случае, способен разрушить человеку жизнь, так как у него не получится «найти своё место в жизни», обрекая его на страдания и, потенциально, разрушительную или само-разрушительную деятельность.

В случае возникновения синдрома эмоционального выгорания у студентов, это имеет более разрушительные последствия, так как психика студентов ещё не столь устойчива к стрессовым переживаниям и может получить тяжелый ущерб в результате возникновения данного синдрома.

Таким образом, психодиагностика синдрома эмоционального выгорания у студентов и предложения по предотвращению возникновения данного синдрома, а также помощи страдающим от синдрома является важной и актуальной задачей.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания у студентов.

Предмет исследования: факторы и причины возникновения синдрома эмоционального выгорания у студентов, а также методы профилактики и предотвращения развития синдрома.

Целью исследования является необходимость определения факторов и причин возникновения синдрома эмоционального выгорания у студентов, а также сбор информации по методикам предотвращения развития данного синдрома.

Достижение данной цели предполагает решение следующих задач:

Охарактеризовать факторы и причины возникновения синдрома эмоционального выгорания у студентов на основе полученных в результате исследования данных.

Охарактеризовать методы, используемые студентами с целью предотвращения развития синдрома эмоционального выгорания.

Выборка: студенты НОУ МФПУ «Синергия».

3 курса – 3 человек (2 парня и 1 девушка, возрастом 20-23 года)

4 курса – 2 человек (1 парень и 1 девушка, возрастом 22-24 года)

Эмоциональное выгорание – состояние физического, умственного и эмоционального истощения, присущее профессиям в социальной сфере, связанными с постоянным взаимодействием с людьми, также, часто проявляется у домохозяек и молодых мам. Такое состояние приводит к тому, что человек становится более подвержен стрессу, находится в постоянном напряжении, теряет интерес к своей деятельности и к людям. Крайней степенью эмоционального выгорания может быть депрессия, и на последних стадиях человек не имеет шансов восстановить интерес к своему делу, тяжело включается в какую-либо деятельность.

Понятие синдрома эмоционального выгорания было введено американским психологом Гербертом Фрейденбергом. В дальнейшем феномен эмоционального выгорания был детализирован Маслачом, Пельманом и Хартманом в 1982 году. Они выделили три основные компоненты эмоционального выгорания: эмоциональное или физическое истощение, деперсонализация и снижение рабочей продуктивности.

У синдрома эмоционального выгорания есть ряд симптомов, которые можно разделить по группам:

Физические: постоянные головные боли, усталость, проблемы со сном (недосып, бессонница), уменьшение или увеличение веса, нехватка сил, быстрая утомляемость, в целом ухудшение здоровья и проблемы с сердцем, желудком;

Эмоциональные: безразличие, недостаток эмоций, пессимизм, фрустрация и беспомощность, раздражительность, тревожность, рыдания, истерики, душевные страдания, чувство вины.

Поведенческие: во время учёбы возникает частое желание прерваться, всё бросить, ничего не делать, поскорее уйти с занятия, урока, пары. Мир начинает видеться серым и безликим: например, рабочий стол становится скучным, одежда в серых и тёмных тонах, уменьшается физическая нагрузка, появляется безразличие к

еде, эмоциональное состояние становится импульсивным.

Интеллектуальные: тоска, уныние, потеря интереса к обучению и изучению новых вещей, теорий, учений.

Социальные: социальная жизнь сходит на нет, отсутствуют энергия для активной (или хоть какой-нибудь) общественной жизни, пропадает желание заниматься даже своим хобби.

На формирование синдрома эмоционального выгорания у студентов, как оказалось, влияли следующие факторы:

1. Экзамены, учёба. Студенты сильно переживали из-за экзаменов, из-за того, всё ли у них получится, попросту израсходовали все свои нервы, ресурсы. Когда учёба начинает «давить», то от нее хочется отгородиться, хочется перестать отдавать ей то количество своей энергии и нервов, которые она отнимает.

2. Однообразие, скука. Рутинная работа может достаточно сильно утомлять, и если изо дня в день заниматься одним и тем же, то ты просто сгоришь, потеряешь интерес к этой деятельности.

3. Слишком качественное выполнение работы, которое не получило должной оценки. Когда очень стараешься, но твой труд не оценивают, то желание что-либо делать в дальнейшем просто отпадает. Также, стимулирующие выплаты становятся дополнительным фактором стресса;

4. Проблемы в семье и в учёбе. Проблемы всегда становятся помехой и мешают жить, учиться и работать, пока с ними не разберёшься. А пока они есть, то отнимают очень много сил, ресурсов, которых в итоге не хватит для качественного получения информации, образования.

Исходя из результатов опроса о методах, используемых студентами для профилактики и предотвращения развития синдрома эмоционального выгорания, были выявлены следующие методы:

1. Обновить, изменить что-то в своей жизни. Учитывая то, что одной из причин было «однообразие», то изменения в своей жизни в лучшую сторону помогают почувствовать себя лучше. Например, сменить имидж, записаться на новую секцию, познакомиться с новыми людьми, пойти на мероприятие, на котором давно хотел побывать.

2. Проработка своих проблем с психологом/разговор с близким человеком. Когда выговариваешься – становится легче. Также, новый взгляд на проблему со стороны позволяет увидеть её под новым углом.

3. Занятие любимым хобби. Когда делаешь то, что приносит тебе удовольствие – это дарит радость, даёт тебе кучу положительных эмоций, даёт силы. Становится легче, особенно, когда ты даже очень увлекаешься своим делом — это помогает забыть о чём-то плохом, отвлечься.

4. Отдых. Расслабление и запланированное время отсутствия дел – важные компоненты профилактики. Также, сюда могут входить просмотр сериалов, фильмов, лежание на диване, продолжительный сон. Физическое и психологическое восстановление - важный процесс в выздоровлении.

5. Общение с эмоционально заряженными людьми. Социальное взаимодействие с активными людьми может помочь с предотвращением развития синдрома.

6. Самоанализ. Необходимость в саморефлексии, осознании и анализе учёбы, предмета учёбы.

Вывод: Причинами и факторами синдрома эмоционального выгорания у студентов являются некоторые особенности получения высшего образования, непосредственно связанные с стрессом в разных его проявлениях. Для предотвращения и профилактики синдрома эмоционального выгорания рекомендуется, в основном, совершить какое-то изменение и, в том числе, сделать передышку для восстановления сил.

## Список литературы.

1. Мальцева С.М., Гришин В.В., Шиловская Н.С. К вопросу о соотношении содержания и формы в современном образовании: философский аспект // Современное образование. 2019. № 3. С. 44-49.
2. Балашова Е.С., Грибанов С.В., Мальцева С.М. Бессознательная научная работа: мечты или реальность // Современные исследования социальных проблем. 2019. Т. 11. № 5-2. С. 67-71.
3. Грязнова Е.В., Треушников И.А., Мальцева С.М. Тревожные тенденции в системе российского образования: анализ мнений ученых и педагогов // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 47-57.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других: монография. М: Филинь, 1996. 472 с.
5. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. 2005. №43. С.5.
6. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека: монография . СПб.: Питер, 2005. С. 233-236.
7. Горшков Е.А., Косоногова В.И. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников // Молодой учёный. 2015. №23.2. С.51-55.
8. Психология здоровья: учебник для вузов / Под редакцией Г. С. Никифорова — СПб: Питер, 2003—608 с.
9. Психология индивидуальных различий /Под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. М.: ЧеРо, МПСИ, 2006. 776 с. — (Серия: Хрестоматия по психологии).
10. Пальчевская Е.С., Куимова М.В. О профилактике эмоционального выгорания // Молодой ученый. — 2015. — №9. — С. 1266-1267.
11. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. № 1. С. 90-101.
12. Удовик С.В., Молокедов А.В., Слободчиков И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности: монография. М.а: Левь, 2018. 220 с.
13. Евстафьева С.А., Амитина О.В., Володина Т.В. Эмоциональное выгорание педагога // Педагогическое лидерство: материалы VIII Международной научной конференции (июнь 2016 г.). М.: Буки-Веди, 2016. С. 84-86.
14. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты: монография. М.а: МедПресс- Информ, 2014. 256 с.
15. Мялкина Е.В. Диагностика качества образования в вузе // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 3 (28). С. 4.
16. Мальцева С.М., Кубышева О.О. Гедонистический образ жизни в современном обществе потребления // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 8 (34). С. 237-241.
17. Иванова Т.Н., Элекин И.П. Особенности формирования жизненных стратегий современной молодежи // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 196-198.
18. Желнина Е.В., Папчихина М.А. Социальный портрет современного работающего студента: социологический анализ // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 59-66.
19. Голобоков А.С., Кипко М.М., Тарасенко Н.Р. Политическое лидерство: степень участия молодежи Приморского края // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 359-362.