

Физическое и эмоциональное «выгорание» во время подготовки к экзаменам

Алимов Архат Аликович
учитель биологии

ГКП на ПХВ "Гимназия №6" акимата города Астаны

Новикова Юлия Александровна
ученица

ГКП на ПХВ "Гимназия №6" акимата города Астаны

В современном мире обучающиеся подвержены постоянному стрессу. Каждый день сталкиваясь с новыми учебными заданиями, большими объемами материала, который нужно освоить. Ко всему этому еще и прибавляются контрольные, экзаменационные, дипломные, научные, курсовые работы. Физическое и эмоциональное «выгорание» становится более распространенным явлением, оказывая негативное влияние на успеваемость и эффективность обучающихся. В данной статье мы рассмотрим факторы, влияющие на возникновение «выгорания», состояние обучающихся во время подготовки к контрольной работе, последствия «выгорания» и способы его предотвращения, проведя анкетирование.

Ключевые слова: подготовка к экзамену, физическое «выгорание», эмоциональное «выгорание», стресс, сон, режим дня, психологическое благополучие.

Эмоциональное «выгорание» – это состояние нарастающего эмоционального, мотивационного, а также физического истощения, которое сопровождается чувством опустошенности и беспомощности, циничным отношением к работе и другим людям. Это защитная психологическая реакция, при которой «выключается» проявление эмоций на те воздействия, которые могут задеть или травмировать человека. Так организм защищается от чрезмерной перегрузки, заставляет нас дозировать и экономить энергетические ресурсы [1,2]. На фоне эмоционального истощения начинает накапливаться физическая усталость, и всё это может привести к психосоматическим заболеваниям [3,4].

«Выгорание» является результатом продолжительного стресса и перегрузки. Оно имеет глубокое влияние на качество жизни, включая сон, режим дня и общую активность [5].

Сон играет важную роль в восстановлении организма и мозговой деятельности. А «выгорание», в свою очередь, способствует появлению бессонницы, вызывает беспокойные сновидения и пробуждения по ночам, что приводит к недостаточному отдыху и утомлению на протяжении следующего дня. Недостаток сна снижает концентрацию организма, память и эффективность обучающихся

[6,7].

«Выгорание» может также затруднить повседневную жизнь. Потеря интереса к повседневным делам, отсутствие мотивации и плохое настроение могут привести к хаотичному расписанию и неправильному питанию, что в дальнейшем сказывается на сне и общем состоянии здоровья [8,9].

«Выгорание» также влияет на активность обучающихся. Кроме того, «выгорание» может привести к избеганию социальных взаимодействий и участия в учебных программах, что ограничивает возможности для обучения и развития [10].



Рисунок 1. «Есть ли у вас симптомы физического или эмоционального «выгорания» во время подготовки к экзаменам?»

Мы решили провести опрос, с помощью которого определили состояние обучающихся различных учебных заведений, таких как школа, колледж и университет. Важным фактором для успешной

сдачи контрольной работы является не только хорошая подготовка и глубокие знания, но и физическое и эмоциональное состояние. Мы выявили, что 44% обучающихся иногда испытывают физическое и эмоциональное «выгорание» во время подготовки к экзаменам (рис.1). Однако имеются и обучающиеся, 27% (рис.1), которые уделяют должное внимание своему состоянию во избежания «выгорания». Также обучающиеся, у которых редко возникают признаки «выгорания» в процессе подготовки, составляет 29% (рис.1).

Исходя из анализа диаграммы, мы можем сделать вывод, что 44% обучающихся сталкиваются с физическим и эмоциональным «выгоранием». Это может негативно отразиться на сдаче контрольной работы, привести к потере концентрации и общей эффективности. Тем не менее, имеются обучающиеся, которые уделяют особое внимание состоянию, чтобы избежать физического и эмоционального «выгорания» или вовсе его не испытывать.

Подводя итог всему вышесказанному, мы можем сделать вывод, что эмоциональное «выгорание» представляет собой опасное состояние, которое оказывает влияние на эмоциональное, физическое и мотивационное состояние человека. Данное состояние может привести к серьезным последствиям для здоровья и общего качества жизни человека. Включая нарушение сна, ухудшению памяти, потере концентрации, а также ухудшению образа

жизни и социальной активности. Поэтому необходимо уделять внимание своему эмоциональному и физическому состоянию, регулярно делать перерывы, осуществлять смену деятельности, а также необходимо научиться качественно управлять стрессом и контролировать нагрузку для своего организма, чтобы предотвратить развитие «выгорания».

Литература.

1. Роберт Лихи // Свобода от тревоги //Лихи.Р // -2018, С. 400 // Питер-Трейд.
2. Ранган Чаттерджи // Я больше не могу //Чаттерджи.Р // -2018, С.187 // Бомбора.
3. Михаил Лабковский // Хочу и Буду //Лабковский.М // -2017, С.224 // Эксмо.
4. Карнеги Дейл // Как преодолеть тревогу и стресс //Дейл.К // -2022, С.-208 // Поппури.
5. Эдит Ева Эгер // Дар 12 ключей к внутреннему освобождению //Ева Эгер.Э // -2020, С.220 // Манн.
6. Миска Рантанен // Финский способ снять стресс //Рантанен.М // -2018, С.2018 // Альпина Диджитал.
7. Катлин Смит // Управление Тревогой //Смит.К // -2019, С.164 // Фербер.
8. Джилл Уэбер // Будь спок //Уэбер.Д // -2019, С.170 // АСТ.
9. Роберт Сапольски // Биология добра и зла //Сапольски. Р // -2018, С.766 // Альпина Паблишер.
10. Робин Конли Даунс // Мне хорошо //Конли Даунс. Р // -2021, С.224 // Портал.