

**ВЛАДИМИР ШЕВЧЕНКО, НАТАЛІЯ ПОЛЄШКО**

г. Николаев

**ФЕНОМЕН ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ**

*В статье рассмотрены причины, проявления, симптомы и методы профилактики синдрома психического выгорания. Анализируются результаты эмпирического исследования синдрома психического выгорания практических психологов и студентов специальности «Психология».*

*Ключевые слова: психическое выгорание, деперсонализация, эмоциональный тонус, депрессия, симптом, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение.*

Стаття надійшла до редколегії 07.04.2017

УДК 159.923+378.18

**ОЛЕНА ШЕВЧУК**

м. Николаїв

ssp27101949@gmail.com

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ  
ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ:  
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

*У статті викладено результати першого етапу дослідження «Інноваційні технології формування професійної суб'єктності майбутніх психологів», яке проводилося на кафедрі психології Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Здійснено обґрунтування інноваційних освітніх технологій на основі експерієнціального підходу та моделі засвоєння нової інформації Д. Колба. Узагальнено досвід використання інноваційних технологій викладачами кафедри психології (навчальних есе, соціально-психологічних тренінгів, ситуаційно-рольових ігор, аналізу випадків тощо). Викладено результати опитування студентів щодо застосування інноваційних освітніх технологій в університеті. Показано роль психологічної служби університету у формуванні професійної суб'єктності майбутніх психологів.*

*Ключові слова: інноваційні освітні технології, професійна суб'єктність психолога, експерієнціальне навчання, модель Д. Колба, навчальне есе, соціально-психологічний тренінг, ситуаційно-рольова гра.*

Стрижньовим завданням підготовки практичних психологів є формування їх професійної суб'єктності. Професійна суб'єктність є інтегративною категорією підготовки майбутніх психологів, яка передбачає вмотивованість студента на досягнення фахової майстерності, здатність до самооцінки, прагнення саморозвитку і самовдосконалення. Вирішення цього завдання значною мірою залежить від системи вищої освіти, яка має бути динамічною та інноваційною для того, щоб забезпечувати випереджальну підготовку фахівців, здатних до ефективної діяльності в умовах національних і глобальних викликів не лише сьогодні, а й осяжного майбутнього. Принципово нові підходи в організації навчального процесу передбачає концепція

«Освіта 3.0, 4.0», пов'язана з швидким розвитком інформаційних технологій і впровадженням інноваційних принципів, форм і методів навчання [5]. Разом з тим, спостереження існуючої освітньої практики дають підстави вважати, що у формуванні професійної суб'єктності студентів – майбутніх психологів сучасні методи навчання застосовуються фрагментарно, у той час, як бажаної ефективності у даному разі можна досягнути шляхом запровадження системи освітніх технологій. Наведене свідчить, що означена проблема є актуальною і потребує вирішення як у теоретичному, так і практичному аспектах.

В останні роки проблема використання інноваційних методів і технологій привертала увагу багатьох українських і зарубіжних

дослідників. Так, теоретичні та практичні аспекти використання інноваційних педагогічних технологій у вищій школі викладені у монографії І. І. Доброскок, В. П. Коцура, С. О. Нікітчиної та ін. [3]. Досвід впровадження інновацій у вищій школі узагальнено у монографії за редакцією П. Ю. Сауха [2]. Слід назвати дисертаційне дослідження В. В. Докучаєвої, в якому викладені теоретико-методологічні засади проектування інноваційних педагогічних систем [1], а також дисертацію М. В. Лисенка, в якій досліджено інноваційну парадигму вищої освіти України за умов переходу до інформаційного суспільства [4].

Окремі аспекти розробки і впровадження інноваційних методів навчання досліджувалися у роботах Ю. С. Арутюнова, К. О. Баханової, М. М. Бірштейна, В. Н. Буркова, Л. В. Пироженко. Розробкою інноваційного навчання займалися такі вчені, як Н. В. Артикуца, А. В. Євдокимов, О. М. Клоченок, М. А. Косолапова, Т. О. Ліщук, Т. В. Дуткевич, Г. П. П'ятакова, А. А. Панченков, О. І. Пометун, М. І. Скрипник, Б. Л. Тевлін. Значний внесок до розробки і впровадження інноваційного навчання здійснили В. С. Біскуп, Г. А. Брянський, Ю. Ю. Єкатерінославський, О. В. Козлова, Ю. Д. Красовський, О. А. Овсянников, В. Я. Платов, Д. А. Поспелов, О. І. Сидоренко, Ю. П. Сурмін та інші.

Втім, незважаючи на достатньо велику кількість праць, дана проблема залишається дискусійною і потребує подальших досліджень, зокрема, щодо впровадження інноваційних освітніх технологій у процес формування професійної суб'єктності майбутніх психологів.

З огляду на викладене, у статті поставлено за мету узагальнити результати першого етапу дослідження (вересень 2016 р. – квітень 2017 р.) «Інноваційні технології формування професійної суб'єктності майбутніх психологів» у рамках держбюджетної теми «Психолого-педагогічні засади становлення професійної суб'єктності» (№ державної реєстрації 0115U001209), яке проводилося на кафедрі психології Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Протягом зазначеного періоду було проаналізовано наукові джерела відповідної тематики, здійснено теоретичне і методологічне обґрунту-

вання дослідження, узагальнено досвід використання інноваційних технологій викладачами кафедри, проведено опитування студентів.

Теоретичним підґрунтям формування професійної суб'єктності психологів було прийнято експерієнціальний підхід, суть якого полягає в опануванні певного, наближеного до професійної діяльності, досвіду, рефлексії цього досвіду з подальшою роботою над розвитком компетентностей, що забезпечують успішність професійного психолога. Оскільки гіпотеза дослідження полягала в тому, що для досягнення бажаного результату у формуванні професійної суб'єктності психолога важливо застосовувати систему інноваційних освітніх технологій, в якості системоутворювальної була використана модель засвоєння нової інформації Девіда А. Колба, згідно якої виділяються чотири стадії процесу навчання: 1) отримання досвіду; 2) спостереження і рефлексія; 3) абстрагування і теоретичне узагальнення; 4) експериментальна перевірка і застосування на практиці отриманих знань [8]. Як бачимо, модель Д. Колба починається з досвіду з наступним спостереженням і рефлексією. Згідно моделі Д. Колба було визнано за доцільне на початку вивчення навчальної дисципліни або тематичного модулю застосовувати рефлексію минулого життєвого досвіду студентів.

Зважаючи на те, що поряд із суто професійними якостями студента, важливим компонентом підготовки майбутнього психолога є формування особистісних якостей, особливої ваги набувають компетентності культури міжособистісних стосунків, адже нездатність налагодити належні взаємовідносини з клієнтами, колегами можуть призвести до складних міжособистісних та організаційних конфліктів, погіршують морально-психологічний клімат в трудовому колективі, ведуть до зниження ефективності роботи психолога в цілому. Саме тому, в процесі вивчення дисципліни «Культура міжособистісних стосунків» було поставлено завдання провести самодіагностику проблем і бар'єрів, що заважають студентам налагоджувати міжособистісні стосунки. Подібна рефлексія здійснювалася за допомогою навчального есе, перевагами якого є вільне викладення з наступним обговоренням у

групі проблем власного досвіду спілкування з людьми. Оцінюючи власні психологічні проблеми, студенти відзначали, що їм заважають, з одного боку: надмірна сором'язливість, страх бути незрозумілим, невпевненість, брак відкритості, невимушеності, занижена самооцінка, довірливість, високий рівень сензитивності, м'якість, а з іншого, – агресивність, нерівноваженість, імпульсивність, нездатність стримувати емоції. Враховуючи, що на проблеми міжособистісних взаємин значний вплив чинить минулий досвід людини, студентам було запропоновано згадати й усвідомити події свого життя, які вплинули на їх стосунки у найближчому соціальному оточенні. В процесі обговорення було отримано дві групи відповідей. Перша група стосувалась випадків, що поліпшили ставлення респондентів до людей, друга – включала ситуації, що погіршили їх взаємини з навколишнім мікросоціальним середовищем.

Для обговорення матеріалів есе, була використана рольова гра «Акваріум», під час якої група була поділена на чотири підгрупи. Перша підгрупа грала роль «Акваріуму». Учасники цієї підгрупи були розташовані в центрі аудиторії (в «акваріумі»), їх завдання полягало у тому, щоб узагальнити матеріали есе і представити їх у стислому викладі. Дві інші підгрупи були розташовані одна проти одної по різні боки аудиторії. Підгрупа з умовною назвою «Рожеві окуляри» повинна була відстоювати оптимістичну позицію яка полягала у тому, що у спілкуванні з людьми треба завжди бути відвертим і щирим, вірити людям, допомагати їм, якщо вони навіть не просять того, але потребують допомоги. Підгрупи «Рожеві окуляри» і «Чорна труба» повинні були підібрати аргументи щодо правильності своєї позиції, а також ставити гострі питання своїм опонентам. Назва четвертої підгрупи «Терези» також обумовлювала її позицію: врівноважувати крайнощі «Рожевих окулярів» і «Чорної труби», згладжувати гострі кути, знаходити компроміси у спілкуванні. Наприкінці заняття було проведено дебрифінг, завдання якого полягали у знятті напруги та рефлексії отриманого досвіду [6, 48–52].

У процесі контент-аналізу есе та спостереження поведінки і стосунків студентів було

доведено, що навчальне есе з наступним обговоренням у групі є ефективним методом формування культури міжособистісних стосунків як важливої складової професійної суб'єктності майбутніх психологів, оскільки воно активізує індивідуальну рефлексію, сприяє ідентифікації власних проблем спілкування і взаємовідносин у найближчому оточенні, дає змогу порівняти власний досвід з досвідом інших студентів, а відтак, надає кращі умови для подальшого проектування саморозвитку і формування відповідних професійних компетентностей [7, 330].

Одним із сучасних методів навчання, у процесі якого формується професійна суб'єктність майбутнього психолога є соціально-психологічний тренінг. Необхідність впровадження цього навчального методу обумовлюється, зокрема, двома аспектами. По-перше, специфікою професійної діяльності психолога, що є проявом особистісної рефлексії, інтеріорізованим досвідом взаємодії з людьми у найрізноманітніших обставинах і складних випадках. А по-друге, – особливостями тренінгу, який відрізняється від традиційного навчання тим, що передбачає безпосереднє «проживання» й усвідомлення досвіду міжособистісної взаємодії студента з іншими людьми у процесі діяльності, наближеної до професійної.

За допомогою цього методу вирішувалися два взаємопов'язані завдання. Перше полягало в тому, що тренінг використовувався для формування у студентів професійних компетентностей під час вивчення відповідної навчальної дисципліни. Так, дисципліна «Культура міжособистісних стосунків» включала елементи тренінгу щодо формування навичок встановлення міжособистісних контактів, розвитку емпатії і рефлексії у спілкуванні, невербальних комунікацій, розв'язання ділових конфліктів, які виступають важливими складовими професійної суб'єктності психолога. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі тренінгові вправи, як «Керівник і підлеглий», «Спілкування без зворотного зв'язку», «Мова серця», «Поведінка в конфлікті».

Друге завдання, передбачало проведення студентами соціально-психологічних тренінгів

гів під час виробничої практики, яка проходила в умовах психологічної служби університету за планом кабінету психологічної просвіти (керівник – доцент О. С. Шевчук). Слід зазначити, що практиці передувала навчальна дисципліна «Психологія тренінгової роботи», у межах якої студенти отримували навички проведення тренінгових занять відповідно до практичних запитів з урахуванням особливостей тренінгової групи. До участі у тренінгах запрошувалися студенти непсихологічних спеціальностей. Тренінгам передувала ретельна підготовка: визначення актуальних для учасників тем, написання плану і сценарію тренінгу, вивчення психологічних особливостей групи, розробка відповідних вправ. Так, під час практики у жовтні-листопаді 2016 р. студенти 4 курсу, майбутні психологи Сусленко Максим, Шуваєва Аліна, Чичиль Олександр, Матутіна Олександра провели соціально-психологічні тренінги на теми: «Виховання дітей у сім'ї. Сімейні відносини» (для студентів інституту історії та права), «Згуртованість і групова взаємодія в колективі» (для студентів коледжу МНУ імені В. О. Сухомлинського), «Подолання страхів» (для студентів факультету «Дошкільної і початкової освіти») тощо. Після заняття кожен студент-практикант робив детальний самоаналіз щодо власних переживань і емоцій під час тренінгу, аналіз проведеного заняття, опис результатів, потреби необхідних змін у сценарії, опис групи і взаємодії між учасниками, а також рефлексію себе як тренера, опис позиції по відношенню до учасників, проблем і труднощів, зворотного зв'язку.

У процесі дослідження було проведено опитування студентів, в якому ставилося завдання з'ясувати їх думку щодо впровадження інноваційних освітніх технологій в навчальний процес. Вибіркова сукупність визначалася методом основного масиву (60% від генеральної сукупності беручи до уваги її великий обсяг) і становила 160 студентів 1–7 курсів денної форми навчання спеціальності «Психологія». За результатами опитування більшість студентів (90%) висловили зацікавленість у впровадженні інноваційних освітніх технологій у навчальний процес. Більше половини (57%) опитаних вважають себе гото-

вими і понад третини (34%) частково готовими до навчання за інноваційними освітніми технологіями. Викликає занепокоєння розподіл відповідей на питання, чи створені в університеті умови для впровадження інноваційних освітніх технологій у навчальний процес: майже половина студентів (47%) вважають, що в університеті такі умови не створені або створені лише частково (53%).

Розподіл відповідей на попереднє питання підтверджується аналізом думок респондентів, висловлених при виборі варіантів відповідей на питання щодо причин, які перешкоджають впровадженню інноваційних освітніх технологій в університеті. Понад двох третин студентів (67%) вважають, що в університеті бракує відповідної матеріально-технічної та інформаційної бази (спеціально обладнаних аудиторій, комп'ютерної та мультимедійної техніки, програмного забезпечення тощо). Інша причина за відповідями 29% опитаних полягає у небажанні і неумотивованості студентів, оскільки інноваційні технології потребують багато часу і зусиль для підготовки до занять. Решта (4%) відповідей стосуються недостатньої інформованості студентів про означені технології. Даний блок інформації дозволяє висловити припущення, що третина причин, які за думкою студентів, блокують упровадження інноваційних освітніх технологій, не потребують значних матеріальних витрат, а вимагають заходів організаційно-інформаційного характеру: впровадження системи інформування і мотивування студентів.

Розробка змісту такої системи має спиратися на інформацію, яка міститься у відповідях на наступні питання анкети: «Позначте три головні, на Вашу думку, причини привабливості інноваційних освітніх технологій»; «На Вашу думку, чим саме відрізняються інноваційні технології навчання від традиційних?»; «На Вашу думку, інноваційні освітні технології найбільш за все сприяють: кращому засвоєнню навчального матеріалу, умінню аналізувати професійні проблеми та знаходити шлях їх вирішення, опануванню навичками роботи в групі».

Серед чинників привабливості інноваційних освітніх технологій студенти висловили думки, що у такий спосіб «краще здобувається

професійний досвід» (22%), «цікаво опанувати щось нове, незвичайне і краще, ніж було» (22%), «повніше розвиваються професійні компетентності» (18%), «підвищується інтерес до навчання» (18%), «зростає самоповага, формується новий погляд на себе» (11%), «краще згуртовується студентська група» (7%) тощо.

На думку респондентів, інноваційні освітні технології відрізняються від традиційних «творчим підходом та різноманітністю методів навчання», «більшою демократичністю та відкритістю у стосунках між студентами та викладачами». На це вказали 54% і 41% студентів, відповідно. Крім того, 27% відповідей стосуються такої відмінності як «постійна взаємодія з викладачем», 17% – «більшій самостійності та можливості вільно висловлювати власну думку», 14% – «більшій активності та емоційності навчання».

Більшість студентів (52%) вважають, що інноваційні освітні технології сприяють «кращому засвоєнню навчального матеріалу», решта опитаних обрали варіанти: «сприяють умінню аналізувати професійні проблеми та знаходити шлях їх вирішення» (29%) і «сприяють опануванню навичок роботи в групі» (19%).

Аналіз відповідей на питання «Які інноваційні освітні технології застосовуються під час навчання?» засвідчив, що найчастіше, за думкою студентів, у навчальному процесі застосовуються: індивідуальні навчально-дослідні завдання (85%), рефлексивний аналіз професійної діяльності під час проходження практики (72%), аналіз конкретних ситуацій (56%), соціально-психологічні тренінги (52%), проблемно-орієнтовані дискусії (47%), ситуаційно-рольові та інші навчальні ігри (32%). З іншого боку, найменш застосованими виявилися: ведення щоденника самопізнання та формування портфоліо індивідуальних досягнень (0%), освітній коучинг (2%), консультування з проблем соціально-професійного розвитку (4%), індивідуальне соціально-професійне проектування власної кар'єри (17%).

Таким чином, на першому етапі дослідження було здійснено теоретичне обґрунтування експериментального підходу в системі

інноваційних освітніх технологій формування професійної суб'єктності майбутніх психологів. В якості системоутворювальної була використана модель засвоєння нової інформації Д. Колба. Як показало дослідження, інтегративну роль у формуванні професійної суб'єктності студентів відіграє психологічна служба університету, яка одночасно виступає експериментальним майданчиком у впровадженні інноваційних освітніх технологій. За результатами опитування подальших наукових розвідок потребують проблеми розвитку і впровадження таких інноваційних технологій, як формування портфоліо індивідуальних досягнень, індивідуальне соціально-професійне проектування кар'єри майбутніх психологів, освітній коучинг, консультування з проблем соціально-професійного розвитку, впровадження системи інформування і мотивування студентів.

#### Список використаних джерел

1. Докучаєва В. В. Теоретико-методологічні засади проектування інноваційних педагогічних систем : автореф. дис. ... д-ра пед. Наук : 13.00.01 / В.В. Докучаєва; Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. — Луганськ, 2007. — 44 с.
2. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи: монографія / П. Ю. Саух [та ін.]; ред. П. Ю. Саух. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. — 443 с.
3. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі : монографія / І. І. Доброскок, В. П. Коцур, С. О. Нікітчина [та ін.] ; Переяслав-Хмельницьк. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих АПН України. — Переяслав-Хмельницьк : Вид-во С. В. Карпук, 2008. — 284 с.
4. Лисенко М. В. Інноваційна парадигма вищої освіти України за умов переходу до інформаційного суспільства: автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.10 / М. В. Лисенко; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. техн. ун-т України «Київ. політехн. ін-т». — К., 2013. — 16 с.
5. Сапегин К. В. Образование 1.0, 2.0, 3.0: миф и реальность / К. В. Сапегин. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [http://ioc.rybadm.ru/project/s\\_17\\_01\\_13/obrazovanie.pdf](http://ioc.rybadm.ru/project/s_17_01_13/obrazovanie.pdf).
6. Шевчук О.С. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів (експериментальний підхід) / О.С. Шевчук, С.П. Шевчук // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M. A. Zhurba. — October # 8, 2016. — 191 p.
7. Шевчук О. С. Міжособистісні взаємини студентів у найближчому соціальному оточенні / О. С. Шевчук, С. П. Шевчук // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. — Вип. 11 (99). — Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2013. — С. 327—331.
8. Kolb D. Experiential learning : Experience as the source of learning and development / D. Kolb. — Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1984. — 248 p.

**OLENA SHEVCHUK**  
Mykolaiv

### **INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR FORMING PROFESSIONAL SUBJECTIVITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS: RESULTS OF RESEARCH**

*The article describes the results of the research "Innovative technologies for the formation of professional subjectivity of future psychologists" (the first stage), which was conducted at the Department of Psychology of the Mykolaiv National University named after V. A. Sukhomlinsky. The justification of innovative educational technologies based on the experiential approach and the model for the learning of new information by D. Kolb was carried out. The experience of using innovative technologies by teachers of the psychology department is summarized (educational essays, social-psychological trainings, situation-role games, case study, etc.). The results of students interview on applying of innovative educational technologies at the university are given. The role of the university psychological service to teaching of students' professional subjectivity as future psychologists is shown.*

*Keywords: innovative educational technologies, professional subjectivity of student's as a psychologist, experimental training, D. Kolb's model, educational essay, socio-psychological training, situation-role play.*

**ЕЛЕНА ШЕВЧУК**  
г. Николаев

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СУБЪЕКТНОСТИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

*В статье изложены результаты первого этапа исследования «Инновационные технологии формирования профессиональной субъектности будущих психологов», которое проводилось на кафедре психологии Николаевского национального университета имени В. А. Сухомлинского. Осуществлено обоснование инновационных образовательных технологий на основе экспериенциального подхода и модели усвоения новой информации Д. Колба. Обобщен опыт использования инновационных технологий преподавателями кафедры психологии (учебных эссе, социально-психологических тренингов, ситуационно-ролевых игр, анализа ситуаций и т. п.). Приведены результаты опроса студентов об использовании инновационных образовательных технологий в университете. Показана роль психологической службы университета в формировании профессиональной субъектности будущих психологов.*

*Ключевые слова: инновационные образовательные технологии, профессиональная субъектность психолога, экспериенциальное обучение, модель Д. Колба, учебное эссе, социально-психологический тренинг, ситуационно-ролевая игра.*

Стаття надійшла до редколегії 16.042017