

**О.П. Сергєєнкова**

ORCID id 0000-0002-1380-7773;

**О.А. Столярчук**

ORCID id 0000-0003-4252-2352

## **КРИЗА ФАХОВОГО НАВЧАННЯ ЯК ПІДҐРУНТЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ**

*У роботі надано характеристику феномену емоційного вигорання студентів, виокремлено його чинники, симптоми та типову динаміку. На підґрунті аналізу змісту інтерв'ювання студентів зафіксовано зв'язок між кризами фахового навчання та емоційним вигоранням. Встановлено, що ускладнення умов навчально-професійної діяльності студентів у поєднанні з їх сенситивними особистісними характеристиками провокує деструктивний перебіг кризи фахового навчання у формі емоційного вигорання.*

**Ключові слова:** емоційне вигорання, емоційне вигорання студентів, криза фахового навчання, навчально-професійна діяльність, студент, фахове навчання.

© Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., 2017

**Вступ.** В умовах соціально-політичної нестабільності українського суспільства ускладнюється процес професійного самовизначення сучасного юнацтва. На етапі фахового навчання молодь зберігає напруження та тривожність щодо майбутньої професійної самореалізації, що позначається на актуальній продуктивності навчально-професійної діяльності. Відповідно створюються сприятливі умови для переживання студентами криз фахового навчання та синдрому емоційного вигорання, який суттєво ускладнює професійне становлення особистості на етапі її фахового навчання. Актуальність вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання студентів зумовлена потребами розробки засобів профілактики та корекції цього несприятливого явища у межах психології вищої школи, тоді як прикладні аспекти запобігання та усунення вигорання студентів деталізуються у форматі педагогіки вищої школи.

Проблема синдрому емоційного вигорання як феномену професійної діяльності особистості потрапила у фокус наукового вивчення низки зарубіжних і вітчизняних учених (В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, І. Куш, Н. Левицька, Г. Ложкін, С. Максименко, К. Маслач, М. Смульсон, О. Старченкова, Т. Форманюк, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі, А. Юр'єв та ін.). Ці теоретичні надбання вищезгаданих авторів складають ґрунтовну наукову базу для вивчення специфіки емоційного вигорання у студентів, чим займались українські дослідники Т. Зайчикова, А. Картузова, І. Кондратенко, М. Косюч, Г. Лемко, О. Лобода,

А. Мудрик та ін. Зокрема, вітчизняним дослідником А. Мудрик виявлено, що порівняно зі студентами першого курсу у п'ятикурсників вищі діагностичні показники симптомів емоційного вигорання (Мудрик А., 2013).

Зарубіжні дослідження зазвичай зосереджуються щодо встановлення кореляцій між емоційним вигоранням та особистісними характеристиками студентів. Зокрема, російський психолог М.А. Воробйова (Воробйова М.А., 2016, с. 86) вивчала зв'язок емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання студентів і виявила наявність зворотної кореляції між цими аспектами. Заслуговує на увагу виявлення специфіки переживання емоційного вигорання студентами педагогічних і юридичних спеціальностей (Андрєєва І.М., 2003, с. 5). Однак загалом дослідження емоційного вигорання студентів мають дещо розрізнений, а іноді й суперечливий характер, що зумовлює необхідність узагальнення отриманих дослідних даних. Водночас невисвітленим у науковій думці залишилось питання впливу криз фахового навчання на емоційне вигорання студентів, що постало предметом нашого аналізу.

**Метою статті** є висвітлення й аналіз результатів дослідження проблеми взаємозв'язку емоційного вигорання студентів і переживання ними криз фахового навчання.

**Емоційне вигорання студентів як феномен їх навчально-професійної діяльності.** Слід зазначити, що емоційне вигорання студентів як типових представників юнацького вікового періоду може охоплювати різні аспекти їх життєдіяльності, наприклад стосунки у родині,

інтимно-особистісне спілкування (дружні стосунки, закоханість). Однак у фокусі нашого дослідження — емоційне вигорання юнацтва на підґрунті їх провідної, навчально-професійної діяльності, що розгортається під час фахового навчання. У науковій літературі можна зустріти поняття «студентське вигорання», «навчальне вигорання», однак нам видається найбільш доречним вживання терміна «емоційне вигорання студентів», яке є більш традиційним і підкреслює як змістову, так і статусну домінанту синдрому.

Виходячи з аналізу численних наукових джерел, тлумачимо емоційне вигорання студента як стійкий стан його фізичного, емоційного та розумового виснаження, що супроводжується особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень. Емоційне вигорання доречно розглядати також із динамічної точки зору як процес поступової втрати студентом емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми і зниження задоволення від виконання навчальної діяльності.

Емоційне вигорання студентів, локалізоване у їх навчальній діяльності, є багатоаспектним феноменом, що виявляється через низку ознак (Водоп'янова Н.Є., 2005, с. 39). До емоційно-ціннісних ознак відносяться байдужість, нудьга, пасивність і депресія; підвищена дратівливість, часті нервові «зриви»; почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому; надмірна відповідальність і підвищена тривожність; негативна настанова на майбутні навчальні та професійні перспективи.

При зосередженні уваги на розгляді емоційного вигорання студентів як психосоматичного явища постають його психофізіологічні ознаки, а саме: зниження сприйнятливості і реактивності (відсутність реакції цікавості та страху); синдром хронічної втоми і загальна астенизація (зниження активності й енергійності); частий безпричинний головний біль; розлади шлунково-кишкового тракту, проблеми з вагою; безсоння вночі і сонливість вдень; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості.

Типові поведінкові ознаки емоційного вигорання студента виражаються у відчутті ускладнення роботи та зростання навантаження, неадекватній зміні режиму робочого дня, зневірі щодо себе і зниженні ентузіазму щодо навчання, хронічному невчасному виконанні навчальних обов'язків, дистанціюванні від оточення, посиленому усамітненні.

Науковці виокремлюють (Зайчикова Т.В., 2005, с. 8) три типові компоненти емоційного вигорання, які притаманні й студентам і виражені у таких формах, як: емоційна виснаженість, що проявляється у почутті спустошеності та хронічній втомі; дегуманізація у вигляді цинічного ставлення до

навчання та майбутньої професійної діяльності, байдужості до викладачів, однокласників; усвідомлення академічної неспішності та знецінення навчальних досягнень як почуття некомпетентності в навчально-професійній сфері.

Розвиток і ступінь вираженості синдрому емоційного вигорання студентів залежить від низки зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників правомірно віднести соціально-психологічні умови навчальної діяльності студентів. Вагому роль у розвитку емоційного вигорання студентів відіграють такі зовнішні чинники, як недостатньо чітка організація (на кшталт надмірних вимог викладачів у поєднанні з нечітким інструктажем), несприятливий емоційний фон стосунків між педагогами вишу і студентами. Однак домінуючими чинниками виникнення емоційного вигорання студентів є їх сенситивні характеристики. До них відносяться неадекватний вибір професії та деформована навчальна мотивація (приміром, орієнтація тільки на підвищену стипендію); надмірні навчальні амбіції у поєднанні з неадекватною самооцінкою (причому групу ризику становлять студенти як із завищеною, так і з заниженою самооцінкою); навчальний працеголізм та перфекціонізм, які можуть культивуватись ще з часів шкільного навчання; надмірна тривожність та гіпервідповідальність (що особливо характерно для студентів з нестійким типом вищої нервової діяльності); інтровертованість та ригідність акцентуованих особистостей (для прикладу — педантичний тип акцентуації).

Спіраючись на виокремлені В.В. Бойко (Бойко В.В., 1996, с. 132) фази розгортання емоційного вигорання, окреслимо його динаміку у студентів.

1. *Напруження*, яке утворюється внаслідок хронічної напруженої психоемоційної атмосфери навчання, нестабільних обставин, підвищеної відповідальності, високого рівня домагань та ускладнень у взаємодії з оточенням. Ця фаза має динамічний і пропедевтичний характер щодо подальшого формування емоційного вигорання. Студент сприймає умови навчання та навчальні міжособистісні стосунки як психотравмувальні, переживає хронічну незадоволеність власною навчальною діяльністю і собою як її суб'єктом, тривога та пригнічення стають постійним емоційним супроводом навчання.

2. *Резистенція*, під час якої студент намагається певною мірою відгородити себе від неприємних вражень, зовнішніх впливів. Ця фаза виявляється через неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію як розвиток байдужості та відчуження у навчальних стосунках, а згодом розширення сфери економії емоцій (емоційна замкненість поза межами навчально-професійної діяльності, приміром

у родинній взаємодії). Водночас має місце редукція навчальних обов'язків (згортання навчальної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання навчальних обов'язків).

3. *Виснаження* як глобальна втрата психічних ресурсів студента, зниження його емоційного тону внаслідок неефективного опору психотравмувальним обставинам. Ця фаза характеризується більш-менш вираженим емоційним дефіцитом (розвиток емоційної інертності на тлі виснаження, мінімізація емоційного внеску у навчання, автоматизм, спустошеність при виконанні навчальних обов'язків, різкість, грубість, дратівливість, образи, примхи у спілкуванні з близьким оточенням). Проявляються також емоційне відчуження та деперсоналізація як створення захисного бар'єру у навчальних комунікаціях, студент майже повністю виключає емоції із сфери навчальної діяльності, його майже нічого не хвилює — ні позитивні обставини, ні негативні. Характерними є психосоматичні порушення (погіршення фізичного самопочуття, розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо).

**Вплив криз фахового навчання на розгортання емоційного вигорання студентів.** Нашими попередніми дослідженнями встановлено, що фахове навчання супроводжується переживанням студентами низки нормативних криз — кризи адаптації на першому курсі, кризи професійної апробації у третьокурсників і кризи фахової готовності, яка розгортається у багатьох студентів випускного четвертого курсу навчання (Столярчук О.А., 2012, с. 11). Продовження особистістю здобуття вищої освіти у магістратурі може спричинити переживання ще однієї нормативної кризи — кризи професійної ідентифікації, чинниками якої є загострення суперечностей між відповідністю професії особистісним потребам самореалізації та розвитку потенціалу (Столярчук О.А., 2015). На підставі інтерв'ювання студентів, у яких діагностовано виразні ознаки переживання криз фахового навчання, можна стверджувати про зв'язок цих криз із симптомами емоційного вигорання носіїв.

Ризик емоційного вигорання першокурсників у навчальній діяльності виникає через загострене переживання ними кризи адаптації як першої нормативної кризи фахового навчання. Провокують деструктивний перебіг кризи здебільшого внутрішні чинники студента, на кшталт надто високої завантаженості у поєднанні з обмеженістю часу для відпочинку та дефіцитом (а то й взагалі відсутністю) позанавчальних інтересів. Ситуацію ускладнює недостатня підтримка з боку викладачів і неможливість впливати на прийняття рішень, а також монотонність навчання. На підтвердження цього подамо одкровення Олени М., студентки другого курсу, яка так описує про-

блему: «Навчання в університеті я розпочала сповненою сподівань зі звичним для мене ентузіазмом та самовіддачею. Я беззаперечно намагалась виконати численні вказівки та завдання викладачів, щоб підтримати й в університеті звичний зі школи образ відмінниці. Оскільки я опанувала майбутню професію філолога, то мусила перечитувати “гори” літератури за короткий термін із подальшим осмисленням та презентацією знань. Відразу після приходу додому після занять я сідала готуватись на завтра, а вихідні теж перетворились на безкінечний процес виконання завдань самостійної роботи. Близьке до зими відчувала погіршення здоров'я, відчутно знижувалася гострота зору, посилювались головні болі. Однак я терпіла, допоки не пережила першу екзаменаційну сесію. Замість омріяних вищих балів я отримала посередні оцінки, що повністю підірвало мою віру у справедливість та звело нанівець навчальні амбіції. Перший курс я ледве закінчила, примушуючи себе ходити на навчання».

Цей опис повністю відтворює класичну динаміку емоційного вигорання, що розпочинається з повної віддачі діяльності, у даному випадку навчальній, надмірну завантаженість, далі постає виснаження, розчарування, гнів і відчай через нереалізовані сподівання й амбіції (наслідки складання екзаменаційної сесії для першокурсниці) та подальше знецінення навчання та ігнорування академічних обов'язків. Варто зауважити, що такий ускладнений перебіг кризи адаптації та виникнення емоційного вигорання першокурсниці спровокувало поєднання зовнішніх чинників — спеціалізації та недолугої організації процесу навчання із внутрішніми особистісними характеристиками носія проблеми — гіпервідповідальністю, перфекціонізмом та амбіційністю на тлі несформованої навчально-професійної мотивації.

Перші випробування студентів у ролі майбутніх фахівців розпочинаються під час проходження ними активної виробничої практики, що може спровокувати переживання кризи апробації. У свою чергу, невдалий досвід пропедевтичної професійної діяльності може сформувати симптоми емоційного вигорання, що підтверджується розповіддю третьокурсниці Катерини Т.: «Із майбутньою професією я визначилась ще у 9-му класі, тому навчатись на психолога було метою мого юнацького життя. Сподіваючись разом розібратись у собі та розв'язати власні психологічні проблеми, я з ентузіазмом взялася за навчання. Мої інтерес і самовідданість у навчанні швидко сформували гарне ставлення до мене викладачів та повагу студентів. На третьому курсі ми пішли на практику у школу. Проходження цієї практики стало точкою перелому для мене. Наш наставник — немолода психологиня демонструвала цілковиту байдужість до наших освітніх потреб,

натомість відразу навантажила нас підшукуванням потрібних їй діагностичних і корекційних матеріалів, а згодом їх використанням. Коли я вперше спробувала провести тренінгове заняття зі старшокласниками, то стикнулася з їхнім цинічним гумором та ігноруванням моїх титанічних зусиль викликати щирість та взаємоповагу. Пригадую, як виконання школярами вправи “Дзвін”, спрямованої на налагодження підтримки та формування почуття довіри, привело до суцільної штовханини. Подія відбувалась на очах у частини моїх одногрупників та шкільного психолога. Слів підтримки згодом я від них не почула, натомість одна моя одногрупниця з їдкою інтонацією в голосі заявила: “Це тобі не психологічні книжки читати та переказувати, це реалії життя”. Після цієї практики я відчула спустошеність, збайдужіла до навчання, до майбутньої професії і всі навчальні завдання виконувала вже автоматично і бездушно».

У цьому випадку криза фахової апробації з подальшим розгортанням емоційного вигорання викликана нерозв’язаними особистісними проблемами студентки, що відобразилось на її неефективній взаємодії зі школярами, а розбіжність між теоретичною та практичною компетентністю спричинили розчарування та подальшу інертність і відчуженість.

Формування первинної професійної ідентичності, яке розгортається під час завершення фахового навчання, є черговим витком психологічних випробувань особистості студента. Як слушно зазначає дослідник А. Мудрик, високі показники за певними симптомами емоційного вигорання можуть свідчити про те, що навчання впродовж 5 років виснажує студентів; важливим фактором ризику є їхнє перенавантаження, оскільки навчальна діяльність займає 8–10 годин на день (Мудрик А., 2013, с. 25). Студенти змушені прослуховувати та засвоювати великі обсяги матеріалу, здійснювати роботу над дипломною чи магістерською роботою. Окрім того, студенти щодня піддаються впливу таких стресогенних факторів, як соціальна оцінка, невизначеність щодо майбутнього та професійної самореалізації.

Складнощі професійної ідентифікації на тлі навчання та фахової діяльності пережила Вікторія С., студентка шостого курсу: «Суб’єктивно я відчувала, що вже добряче стомилась від навчання. Але звичний внутрішній голос твердив, що треба мати повну вищу освіту, тому

подала документи для вступу до магістратури. Оскільки я не визнавала заочної форми навчання як ефективної, то вступила на денну, одночасно влаштувавшись працювати у школу на ставку вчителя. Працювати було реально важко, бо доводилось багато готуватись до уроків. Але більше дошкуляло навчання. Навчальні дисципліни були дуже далекі від професійної діяльності, навантаження велике (“ви вже не просто студенти, а магістранти, без 5 хвилин науковці, тому працюйте на повну”, — таке часто доводилось чути від викладачів). На шостому курсі треба було писати магістерську роботу, тема якої зовсім не надихала. А головне, що поєднання навчальної та професійної діяльності весь час провокувало думки про непотрібність змісту навчання для роботи та низьку результативність моєї фахової діяльності. Ці думки на тлі перфекціоністського прагнення робити все якісно і вчасно просто роздирали мене».

Викладена сповідь студентки виразно ілюструє переживання кризи професійної ідентифікації, що втілилась у симптомах емоційного вигорання. Ситуація ускладнюється переживаннями цієї кризи на тлі розгортання професійної адаптації студентки, що розпочала свою фахову діяльність до завершення навчання.

**Висновки.** Отже, нормативні кризи фахового навчання у окремих студентів можуть трансформуватись у синдром емоційного вигорання, оскільки відбувається злиття дії зовнішніх чинників ускладнення навчання та внутрішніх, сенситивних характеристик його суб’єктів. Найбільш небезпечними наслідками емоційного вигорання на тлі послаблення навчальної мотивації та погіршення академічної успішності студента є знецінення його навчально-професійних досягнень і розчарування у собі, зниження працездатності та життєвого тону, депресивні переживання. Типовими засобами профілактики емоційного вигорання студентів є використання опанувальної поведінки під час переживання криз фахового навчання, узгодження життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізація академічної та професійної самооцінки, рівня домагань, правильна організація відпочинку та дозвілля.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у детальному вивченні динаміки та чинників емоційного вигорання студентів різних курсів і напрямів підготовки й апробації програми корекційних впливів.

## ДЖЕРЕЛА

1. Андреева И.Н. Синдром эмоционального выгорания у студентов педагогических и юридических специальностей / И.Н. Андреева // Феномен человека в психологических исследованиях и в социальной практике : матер. I Междунар. науч.-практ. конф. (31 октября — 1 ноября 2003 г.), г. Смоленск. — Смоленск, 2003. — С. 5–7.

2. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. — М. : Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. — 472 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — СПб. : Питер, 2005. — 336 с.
4. Воробьева М.А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов / М.А. Воробьева // Образование и наука. — 2016. — № 4. — С. 80–94. — DOI: 10.17853/1994-5639-2016-4-80-94.
5. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / Т.В. Зайчикова. — К., 2005. — 20 с.
6. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів [Електронний ресурс] / А. Мудрик // Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. — 2013. — № 3. — Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/1134>
7. Столярчук О.А. Психологічні особливості формування самооцінки майбутніх учителів в умовах криз професійного навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О.А. Столярчук. — К., 2012. — 20 с.
8. Столярчук О.А. Специфіка переживання кризи професійної ідентифікації майбутніми вчителями / О.А. Столярчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. пр. — Вип. 1. — Т. 2. — Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. — С. 34–38.

**Сергеенкова О.П., Столярчук О.А.**

#### **КРИЗИС ПРОФЕСІОНАЛЬНОГО ОБУЧЕННЯ ЯК ОСНОВА ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТОВ**

*В работе охарактеризован феномен эмоционального выгорания студентов, выделены его факторы, симптомы и типичная динамика. На основе анализа содержания интервьюирования студентов зафиксирована связь между кризисами профессионального обучения и эмоциональным выгоранием. Установлено, что усложнение условий учебно-профессиональной деятельности студентов в комбинации с их сенситивными личностными характеристиками провоцирует деструктивное течение кризиса профессионального обучения в форме эмоционального выгорания.*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, эмоциональное выгорание студентов, кризис профессионального обучения, учебно-профессиональная деятельность, студент, профессиональное обучение.

**O. Serhieienkova, O. Stoliarchuk**

#### **CRISIS OF PROFESSIONAL STUDYING AS A BACKGROUND OF STUDENTS' EMOTIONAL BURNOUT**

*The characteristic of students' emotional burnout as a negative phenomenon of their personal development is presented in the study. The timeliness of studying the psychological peculiarities of students' emotional burnout is determined by the needs of development of preventive measures and correction of such a phenomenon which considerably complicates professional formation of a personality on the stage of its professional studying. Factors, symptoms and typical dynamic of students' emotional burnout are detached. It is identified that its most typical components are emotional emaciation, cynical attitude to studying and future professional activities along with the depreciation of educational achievements.*

*On the ground of analysis of students' interviewing content it is proved the relation between the crisis of professional studying and emotional burnout. It is found out that common crisis of professional studying for certain students may be transformed into the syndrome of emotional burnout as the confluence of the effects of external factors of studying complicacy and internal sensitive characteristics of its subjects.*

*It is established that the most dangerous consequences of emotional burnout on a ground of studying motivation impoverishment and decline of student's academic achievements are depreciation of his educational and professional achievements and disappointment in himself, decrease of working capacity and living tonus, depressive feelings. As typical means of students' emotional burnout preventive measures it was proposed the usage of possessive behavior during the crisis of professional studying, concordance of life and profession oriented values, academic and professional self-esteem harmonization, ambitions level, right organization of rest and leisure time.*

**Key words:** crisis of professional studying, educational and professional activities, emotional burnout, professional education, student, students' emotional burnout.

Стаття надійшла до редакції 17.10.2016

Прийнято до друку 23.10.2016