

# ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗВО

*Бойченко А. О., Кондрацька Л. В., Шашенков Д. М*

У сучасних умовах зростають вимоги до компетентності спеціалістів різних сфер професійної діяльності, що зумовлює перетворення в системі вищої освіти й комплексної підготовки майбутніх фахівців, підвищення їх конкурентоспроможності. Відповідно, збільшуються психологічні навантаження і, як наслідок, кількість стресових ситуацій, що призводить до серйозних ускладнень, у тому числі до емоційного вигорання студентів.

Особливості розвитку емоційного вигорання студентів закладено у працях різних науковців, серед яких особливо можна виділити наступних: Н. Агаєв, Т. Богданова, В. Борщенко, Е. Вайнер, А. Гендін, Т. Зайчикова, Н. Іванова, А. Картузова, Г. Кураєв, Г. Лемко, Е. Юматов, Є. Ямбург тощо.

Метою нашої роботи є теоретичний аналіз особливостей прояву синдрому емоційного вигорання студентів залежно від курсу навчання.

Синдром емоційного вигорання студентів (СЕВ) – це набутий стереотип емоційного реагування, що виникає в процесі збільшення розумового навантаження і пов'язаний з відсутністю внутрішніх резервів протидії стресовим факторам, призводить до дисфункції засвоєння навчального матеріалу та погіршенню відносин зі студентами та викладачами [1, с.1-2].

Аналіз літературних джерел [2; 3; 4] дозволив нам стверджувати, що на кожному курсі навчання в ЗВО студенти зіштовхуються з різними проблемними ситуаціями, які негативно позначаються на їх емоційній стійкості і, відповідно, можуть вплинути на розвиток синдрому емоційного вигорання. Зупинимось докладніше на характеристиці даних проблемних ситуацій.

До чинників, які зумовлюють прояв СЕВ першокурсників можна віднести: загострене переживання адаптації; висока завантаженість, дефіцит

позанавчальних інтересів; «важка» спеціалізація; нераціонально організований процес навчання, його монотонність; гіпервідповідальність, перфекціонізм, амбіційність; несформована навчально-професійна мотивація, розчарування в обраній спеціальності; відрив від звичної життєвої ситуації; відсутність дружніх взаємовідносин, відчуття ізольованості; не адаптованість до самостійного життя; порушення колишнього стабільного життя, міцних емоційних зв'язків з батьками, друзями; перенасиченість інформацією тощо.

Перелічені обставини спричиняють відчуття безпорадності, дезорієнтації. Страх обмежує новачка, робить його замкнутим, сором'язливим, скутим.

Можливість виникнення СЕВ на другому курсі актуалізується у зв'язку з проходженням виробничої практики. Загострити перше фахове випробування студента-практиканта може байдужість та некомпетентність куратора з практики, «важкість» контингенту, з яким повинен взаємодіяти майбутній фахівець, розбіжність між теоретичною та практичною компетентністю тощо.

На третьому курсі прояв емоційного вигорання зумовлюють: розчарування у навчанні, в обраному фаху й у власних можливостях; переоцінка цінностей; реалістична оцінка можливостей працевлаштування, вияв, що цих можливостей обмаль і вони є не надто привабливими; тривога в зв'язку з необхідністю професійної й особисто-сімейної самореалізації тощо.

В результаті виникає наступна симптоматика: уявлення про відсутність перспектив; зниження академічної успішності; колишній життєвий задум ставиться під сумнів; крах ілюзій (абітурієнт мріє про здобуття вподобаної професії, цікавість процесу навчання, спілкування в студентському середовищі, зростання своїх можливостей у формуванні професійних якостей та умінь).

У виникненні СЕВ студентів четвертого курсу виділяють один головний чинник, а саме страх нереалізованості у двох сферах: професійній та сімейно-інтимній. Страх переживається легше і спокійніше, якщо випускник реалізував себе в одній з цих сфер (створив сім'ю чи влаштувався на роботу). Симптомами страху є напруженість, стурбованість і тривожність, загальне відчуття

психологічного дискомфорту. Часто додаються побочні страхи (не отримати диплом, не влаштуватися на роботу, опинитися без житла, страх злиднів тощо).

До чинників, що зумовлюють виникнення СЕВ магістрів, можна віднести: виснаження і стомлення від навчального процесу; великий обсяг навантаження; невизначеність щодо професійної самореалізації; поєднання навчання і професійної діяльності; усвідомлення відірваності теорії від практики.

Отже, аналізуючи наукові дослідження стосовно особливостей прояву синдрому емоційного вигорання студентів залежно від курсу навчання можна стверджувати, що в процесі навчання студенти зіштовхуються з різними стресогенними чинниками, які негативно позначаються на їх емоційній стійкості.

### Список використаних джерел

1. Додонова О. А., Григор'єва В. О., Єрмолаєва Т. М. Физические нагрузки как средство предупреждения синдрома эмоционального выгорания у студентов. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. №2. С. 81–83.

2. Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації*. 2013. №3. 238-242

3. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2017. №27. С. 77-81.

4. Хазратова Н. В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку / Н. В. Хазратова. *Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. статей / упоряд. та відп. ред. Т. М. Титаренко. Л., 2001.*