

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ГУМАНІТАРНА СКЛАДОВА  
У СВІТЛІ  
СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ПАРАДИГМ**

Матеріали  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю

19–20 квітня 2018 року

Харків  
Видавництво НФаУ  
2018

УДК 811.111:811.161.2:811.124:378

Г 94

Інформація про реєстрацію конференції:

Посвідчення № 605 від 11 жовтня 2017 року, видане Державною науковою установою «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації».

**Гуманітарна** складова у світлі сучасних освітніх парадигм :  
Г 94 [матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю] (м. Харків, 19–20 квітня 2018 року). Харків : Видавництво НФаУ, 2018. 276 с.

Відповідальна за випуск Є. І. Світлична

Стиль та орфографія авторів збережені.

За зміст матеріалів несуть відповідальність автори.

---

*Наукове видання*

## **ГУМАНІТАРНА СКЛАДОВА У СВІТЛІ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ПАРАДИГМ**

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю

19–20 квітня 2018 року

Підписано до друку 10.04.2018 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times ET.

Ум. друк. арк. 16,04. Наклад 100 пр. Зам. № 0410/1-18.

Національний фармацевтичний університет.

вул. Пушкінська, 53, м. Харків, 61002

Свідоцтво серії ДК № 3420 від 11.03.2009 р.

---

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні ФОП В. В. Петров  
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.

Запис № 2480000000106167 від 08.01.2009 р.

61144, м. Харків, вул. Гв. Широнінців, 79в, к. 137, тел. (057) 78-17-137.

e-mail:bookfabrik@mail.ua

**ДОПОВІДІ**  
**УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**М. І. Ситковська**  
Український державний університет  
залізничного транспорту  
(Харків, Україна)

## **СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ» СЕРЕД СЛУХАЧІВ ПІДГОТОВЧИХ ВІДДІЛЕНЬ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ**

*Актуальність обраної теми обумовлена розповсюдженістю синдрому «емоційного вигорання» (СЕВ) серед працівників із підвищеним рівнем емоційної напруги, до яких можна віднести студентів підготовчих відділень. Мета статті – розглянути явище СЕВ у його внутрішній динаміці та зовнішніх проявах. Завдання статті – виявити та проаналізувати причини виникнення СЕВ, стадії його розвитку. У завершенні статті автор пропонує заходи, спрямовані на запобігання цього явища у студентському середовищі.*

**Ключові слова:** синдром «емоційного вигорання», психологічна напруга, емоційне перенавантаження.

*Актуальность выбранной темы обусловлена распространением синдрома «эмоционального выгорания» (СЭВ) среди работников с повышенным уровнем эмоционального напряжения, к которым можно отнести студентов подготовительных отделений. Цель статьи – рассмотреть явление СЭВ в его внутренней динамике и внешних проявлениях. Задача статьи – выявить и проанализировать причины появления СЭВ и стадии его развития. В конце статьи автор предлагает мероприятия, направленные на предотвращение этого явления в студенческой среде.*

**Ключевые слова:** синдром «эмоционального выгорания», психологическое напряжение, психологическая реакция, эмоциональное перенапряжение.

*The urgency of the selected theme is caused by the spread of the syndrome “emotional burning out” among the workers with the increased level of the emotional stress, to which can be attended the students of the preparatory departments. Purpose of the article – to examine phenomenon “emotional burning out” in its dynamics and external manifestations. Task of the article – analyze the reasons of appearance of this problem and describe the stages of its development. At the end of the article the author proposes the measures, directed toward prevention this problem among students.*

**Key words:** the syndrome “emotional burning out”, psychological stress, psychological reaction, emotional overvoltage.

Усі студенти з країн далекого зарубіжжя (окрім тих, хто проходить навчання англійською мовою), які приїжджають до нашої країни для навчання у вишах, обов'язковим чином проходять курс довузівської підготовки. Успішне завершення цього курсу та отримання відповідного сертифіката дає їм право вступати до будь-якого вузу України й отримати вищу освіту за обраним фахом.

Потрапивши до чужорідного середовища, іноземний громадянин зіштовхується з багатьма труднощами. Йому необхідно звикнути до нових кліматичних і побутових умов, до іншого мовного, релігійного, культурологічного оточення, до вимог системи вищої освіти, яка існує в нашій країні і яка може кардинальним чином відрізнитися від освітньої системи в його рідній країні.

У початковий період адаптації іноземний громадянин постійно перебуває у стані «перевантаження» різних видів:

- інформаційне перевантаження, перш за все, навчальне (умови навчання, програма і зміст навчання, заліки, іспити);
- емоційне перевантаження (нові зв'язки, мовний бар'єр, міжособистісні відносини з викладачем, всередині групи та поза її межами: на вулиці, у гуртожитку та ін.);
- перевантаження середовища (смаки, звичаї, традиції, моральні норми, етичні цінності приймальної сторони);
- часове перевантаження, яке виникає внаслідок того, що більша частина студентів розпочинає заняття на підготовчих відділеннях значно пізніше, ніж це передбачено навчальними програмами (у січні, лютому, навіть у березні замість жовтня). Студенти змушені вчитися в «авральному режимі» в умовах хронічного браку часу й засвоювати програму у двічі менший термін, ніж це потрібно.

Усі ці обставини призводять до виникнення стану підвищеної тривожності й емоційної вразливості у багатьох із них. Велику роль у виникненні стану підвищеної тривожності відіграють і суто особистісні риси: занепокоєння, напруга, відчуття страху, невпевненість у власних можливостях, очікування реальної або надуманої небезпеки, перфекціонізм, бажання завжди «бути першим», хворобливе відчуття власної поразки, занижена самооцінка.

Таким чином, високий рівень розумової та психо-емоційної напруги, нові організаційні та навчальні вимоги, відсутність підтримки з боку близьких або друзів, часті порушення режиму харчування та відпочинку, регулярні стресові ситуації у вигляді різних форм контролю суперечать функціональним резервами студента, унаслідок чого в останнього поступово розвивається стрес-індуковане порушення, яке отримало назву синдрому емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це реакція організму, яка виникає внаслідок тривалої дії професійних або навчальних стресів середнього ступеню інтенсивності. Це процес поступової втрати емоційної, когнітивної, фізичної енергії, який проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистого відсторонення та зниження задоволення результатами своєї діяльності. Це своєрідний механізм психологічного захисту, відкидання емоцій в ситуації труднощів із навчанням, де наявний дуже високий рівень особистісної діяльності [1: 46].

Уперше цей термін використав американський психолог Х. Френденберг у 1974 році для характеристики стану «burnout», у якому досить тривалий час перебувають люди стресогеного способу життя: вчителі, лікарі, соціальні працівники, менеджери, актори. Соціальний психолог К. Маслач (1976 р.) характеризує цей стан як фізичну та емоційну перенапругу, внаслідок якої

розвивається відчуття негативної самооцінки, негативне ставлення до прямих обов'язків, втрата інтересу до аудиторії. «Це не втрата творчого потенціалу, а емоційне спустошення, яке виникає на фоні кризи міжособової взаємодії» [4: 105]. Інший відомий дослідник цього стану В. Бойко характеризує вигоряння як механізм психологічного захисту, «запобіжний важіль», який спрацьовує в кризовій ситуації та дозволяє людині економно витратити свій емоційний та енергетичний потенціал [2: 13].

Виділяють кілька груп симптомів, які характеризують СЕВ:

- *фізичні* (втома, головний біль, шлункові та кишкові розлади, надмірна або недостатня вага, задишка, безсоння);
- *психологічні* (відчуття образи, розчарування, відчуття неусвідомленої нудьги, непотрібності, нереалізованості, незадоволення результатами своєї діяльності і, як наслідок цього, гнів, дратівливість, високий ступінь агресивності, підозрілість);
- *поведінкові* (самоусунення, небажання спілкуватися з одногрупниками або сусідами, нехтування своїми прямими обов'язками, зловживання алкоголем або наркотиками).

СЕВ розвивається поступово і нараховує 4 стадії:

1) надмірна напруга, пов'язана з умовами адаптації у «ворожому» середовищі. Цей стан може розвиватися внаслідок двох причин: навички та вміння студента, набуті на батьківщині, недостатні для того рівня освіти, який існує в країні перебування. Можливий інший варіант: зміст та форми навчання на підготовчому відділенні не відповідають його очікуванням та сподіванням.

2) глибоке відчуття та переживання стресу. Тривалість цієї стадії залежить від ресурсів особистості та стресогених ситуацій. Зовнішніх проявів 1 та 2 стадії може не бути, внаслідок чого у близького оточення може сформуватися помилкове відчуття, що з людиною все добре і вона не потребує допомоги.

3) стадія резистентності, яка супроводжується неадекватними емоційними реакціями, емоційно-моральною дезорієнтацією, нехтуванням професійними обов'язками;

4) стадія емоційного вигоряння, яка супроводжується емоційним дефіцитом, особистісною відстороненістю та психосоматичними порушеннями. Цю стадію образно можна порівняти з «затуханням горіння» [5: 18].

Студенти, уражені СЕВ, спочатку демонструють втрату концентрації уваги, унаслідок чого кількість помилок в їхніх відповідях або письмових роботах збільшується в кілька разів. Вони стають неуважними, дратівливими, постійно створюють конфліктні ситуації в групі, можуть перейти до актів відкритої агресії. Потім вони втрачають інтерес до навчання взагалі, перестають відвідувати заняття, не відповідають на телефонні дзвінки, уникають будь-якого контакту, демонструють байдужість до набуття знань і часто переключаються на інші види

діяльності (розваги, робота у сфері торгівлі або послуг). Учні не задоволені умовами навчання, відношеннями з викладачем та з однокурсниками, часто відчують розчарування в обраній спеціальності, не бачать перспектив подальшого розвитку. Причому процес незадоволення, дисбалансу може розвиватися у двох напрямках: *«я не відповідаю наявним стандартам»*, тобто приниження особистої значущості, зневіра у власних можливостях, або *«навколишнє середовище не гідне мене, я вартий більшого, все та всі проти мене»* – надмірно висока оцінка власних досягнень, відчування себе культовою фігурою.

Якщо в такій ситуації не вжити екстрених заходів, можна назавжди втратити цього студента як слухача підготовчого відділення й можливого набувача вищої освіти взагалі.

Яким чином можна виправити ситуацію? Ураховуючи власний досвід і багате надбання вітчизняної та зарубіжної педагогіки, усі заходи можна поділити на ті, що сприяють поглибленню кризи, і ті, що дають можливість змінити обставини на користь суб'єкта навчання.

#### **Чого не можна робити ні в якому разі:**

- ігнорувати й замовчувати перші прояви СЕВ у студентів, протиставляти їх іншим учням групи, виявляти до них ворожість, або навпаки, байдужість;
- упродовж роботи користуватись авторитарно-домінуючими засобами навчання, які породжують у студентів відчуття невпевненості, безпорадності;
- навмисно поліпшувати навчальний процес для проблемних студентів, більш ніж потрібно адаптувати навчальні матеріали, занижувати вимоги до рівня володіння мовою й завищувати оцінки. Така «підтримка» перетворюється на поблажливість, що спричиняє формування прошарку ледарів і нероб, які тільки вимагають гарні оцінки;
- надмірно користуватись традиційними засобами контролю навчальної діяльності, оскільки останні мають дуже велике психологічно-емоційне навантаження на студентську аудиторію;
- пригнічувати самостійність і самовираження студентського середовища під час ситуацій, які потребують активною мовної, комунікативної, когнітивної та індивідуальної діяльності учнів.

#### **Що допоможе уникнути виникнення СЕВ або покращити стан речей у разі виникнення загрозливої ситуації:**

- діагностувати рівень підготовки майбутніх студентів до навчання та проживання в Україні (розроблення і проходження спеціальних тестів);
- визначити і сформувавши освітні потреби студентів через постійне підвищення мотиваційного компонента. Студенти повинні чітко усвідомлювати мету, завдання та зміст навчального процесу, переваги, які вони отримають у разі

успішного закінчення підготовчого відділення й отримання відповідного сертифіката;

- ознайомлювати студентів з активними формами навчання, які застосовуються на практиці й успішно працюють (із перших кроків залучення слухачів до практичної міжкультурної та комунікативної діяльності);
- під час контролю застосовувати найбільш щадні методи і форми роботи (так званий «прихований» контроль, де викладач ніби «розчиняється» серед студентів, а не демонструє відверто домінуючу поведінку);
- надавати перевагу сформованим навичкам успішної реалізації комунікативних потреб, а не механічному накопиченню великої кількості граматичних правил;
- постійно створювати і підтримувати позитивний імідж викладача, який має бути урівноваженим, послужливим; уміти привертати й підтримувати увагу; постійно підвищувати свій професійний рівень; під час навчання урахувати індивідуально-психологічні особливості учнів; володіти даром переконання; бути порадником і наставником;
- активно залучати до процесу навчання й виховання студентів так званих агентів адаптації: деканат, викладачів, співвітчизників, вітчизняних студентів;
- упродовж усього навчання неухильно дотримуватися правил расової і національної толерантності, а за необхідності терміново надавати психологічну підтримку особам, які цього потребують.

Такі заходи, на нашу думку, сприятимуть створенню позитивного психологічного клімату під час навчання й формуванню повноцінної, стресостійкої особистості майбутнього спеціаліста.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. **Барабанова М. В.** Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник Московского университета. Серия 14: «Психология». 1995. № 1. С. 44 – 48.
2. **Бойко В. В.** Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Санкт-Петербург: Изд-во Питер, 1999. 105 с.
3. **Глазачев О. С.** Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации учебного процесса // Вестник международной академии наук. Русская секция: Материалы круглого стола «Экология человека: на пути становления гуманитарных образовательных технологий». 2011. С. 26 – 45.
4. **Зайчикова Т. А.** Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників // Актуальні проблеми психології. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2003. Ч. 9. Т. 1. С. 103 – 108.
5. **Орел В. Е.** феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Т. 20. № 1. С. 16 – 21.



АНГЛОМОВНИХ СТУДЕНТІВ (медико-фармацевтичний профіль)	98
<b>Пчелінцева О. Е.</b>	
АСПЕКТУАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОГО ВІДДІЄСЛІВНОГО ІМЕННИКА ЗІ ЗНАЧЕННЯМ ДІЇ	103
<b>Савчук Г. О., Ящук О. Д.</b>	
ТРУДНОЩІ У ВИКЛАДАННІ ЛАТИНСЬКОЇ МОВИ В АНГЛОМОВНИХ ГРУПАХ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ	115
<b>Сажина Т. Н.</b>	
КОНТРОЛЬ УСПЕШНОСТІ ОБУЧЕННЯ ІНОСТРАННИХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ІНТЕНСИВНОГО КУРСА	118
<b>Світлична Є. І., Савіна В. В.</b>	
ПРИКМЕТНИКИ ТА ДІЄПРИКМЕТНИКИ В LATININDEX, EUROPEAN PHARMACOROEIA (9 <sup>TH</sup> EDITION)	122
<b>Семейкина Н. Н.</b>	
О НЕКОТОРЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДАХ К ПРЕПОДАВАНИЮ ИСТОРИИ ЛИТЕРАТУРЫ ЗА РУБЕЖОМ	129
<b>Сергієнко Т. В.</b>	
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ФАХОВОЇ МЕДИЧНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ПАРАДИГМІ НАВЧАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ	136
<b>Ситковська М. І.</b>	
СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ» СЕРЕД СЛУХАЧІВ ПІДГОТОВЧИХ ВІДДІЛЕНЬ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ	143
<b>Солодова Л. Е.</b>	
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ	148
<b>Филиппенко Р. И.</b>	
ХАРЬКОВСКАЯ ШКОЛА ИСТОРИИ ИСКУССТВА: «МЕДАЛЬНЫЕ СОЧИНЕНИЯ» СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА	152
<b>Фоміна Л. В., Кулікова І. І.</b>	
ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ В ГРУПАХ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ КУРСУ «УКРАЇНСЬКА МОВА»	159
<b>Фоміна Л. В., Скорбач Т. В.</b>	
МОВНА ОСВІТА У НЕФІЛОЛОГІЧНОМУ ВУЗІ	162
<b>Харитоновна Н. В.</b>	
ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ (на прикладі пісенного матеріалу)	165
<b>Чикайло І. В.</b>	
ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ	169