

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: ПОГЛЯД УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

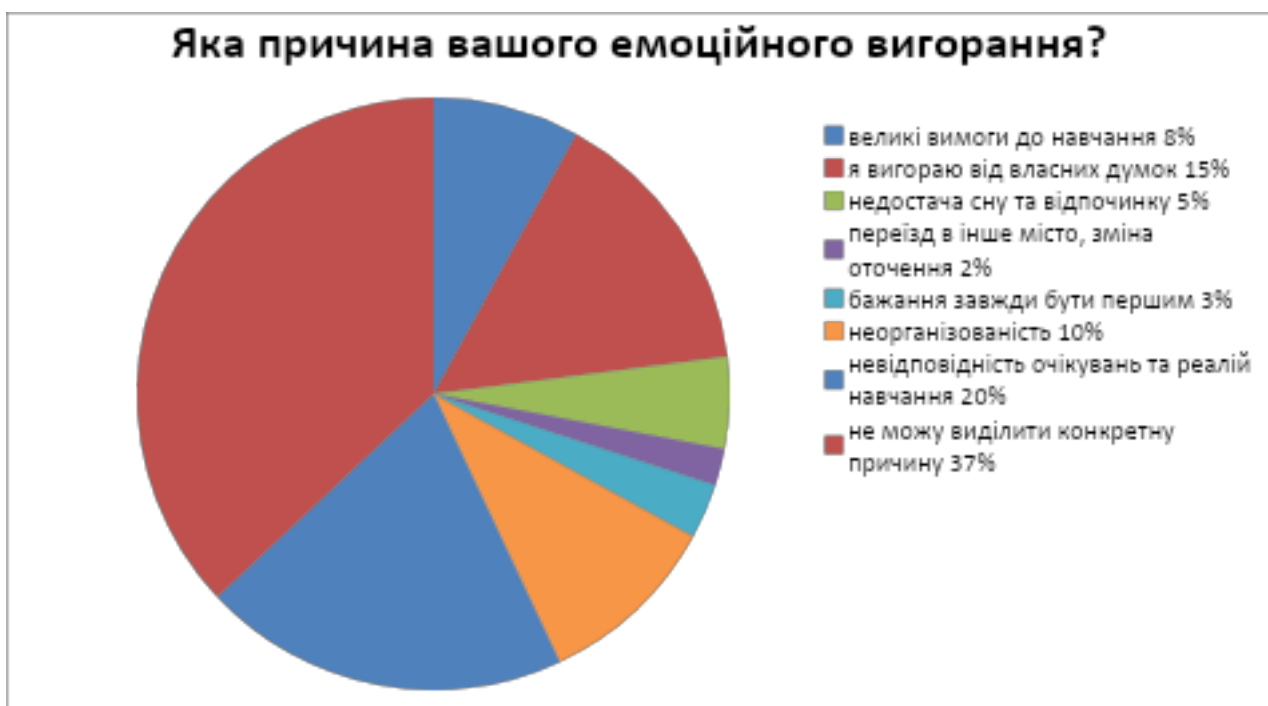
Лариса Миронова, Вікторія Григораш

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Для багатьох здобувачів вищої освіти ця тема є особисто важливою, оскільки вони самі стикалися з емоційним вигоранням, зокрема у процесі вивчення іноземних мов. На думку О. Сергеєнкової, емоційне вигорання варто розглядати як процес поступової втрати студентом емоційної, фізичної й когнітивної енергії, що проявляється в симптомах фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, зниження задоволення від виконання навчальної діяльності (Сергеєнкова, 2017). На початку навчання здобувачі сповнені ентузіазму, ставлять перед собою амбітні цілі, але з часом починають відчувати дедалі більшу втомленість і роздратування. Ситуація погіршується через високі власні очікування та часте порівняння себе з іншими, що лише посилювало відчуття незадоволення собою і результатами. Ці відчуття поступово привели до зниження продуктивності, втрати інтересу до навчання і виникнення сумнівів щодо власних можливостей у мовному розвитку. Ми у попередніх роботах досліджували професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу, тому розуміли проблему з якою зіштовхнулися здобувачі першого року навчання. Відчуваючи необхідність знайти вихід з цього стану та бажаючи краще зрозуміти, чому так відбувається, здобувачки факультету РГФ Корчак А. та Маренченко А. вирішили детально дослідити питання емоційного вигорання при вивченні іноземних мов, його прояви, причини та способи подолання. Наше спільне завдання, викладачів та здобувачів, – проаналізувати аспекти емоційного вигорання при вивченні мов, розглянути, чому саме вивчення мов може спричиняти стрес і виснаження, які фактори впливають на розвиток цього явища. Було проведене опитування для розуміння того, чи здобувачі насправді знайомі з цією проблемою, чи розуміють її природу. Всі респонденти на питання про існування явища емоційного вигорання відповіли ствердно. Наведемо деякі відповіді здобувачів:

- я розумію це як процес емоційного виснаження, коли людина не відчуває конкретні емоції в тих моментах, в яких людині притаманно їх відчувати;
- це неспроможність натхненно виконувати дії, навіть ті, що приносили задоволення чи є важливими для навчання, праці, життя;
- це той стан, коли бажання щось робити відпадає зовсім, це втрата сенсу того, що ти робиш. Після тривалого відпочинку не відчувається полегшення, а настрої та самопочуття залишаються пригніченими;
- дуже важко змушувати себе щось робити загалом. Також я одночасно відчуваю особисту провину за те, що зі мною відбувається;
- в моєму розумінні емоційне вигорання – це стан глибокої апатії та втрата будь-якої цікавості до речей які раніше приносили задоволення;

Майже 85% опитаних здобувачів зазначили, що вони коли-небудь стикалися з емоційним вигоранням. Як ми можемо помітити, відповідь кожного сходиться на тому, що емоційне вигорання – це стан глибокої апатії та втрата будь-якої цікавості до речей, які раніше приносили задоволення. Звісно, коли ми, викладачі, помітили цікавість до цієї проблеми у здобувачів, то всі разом спробували виявити причини цього явища. Ось результати опитування про причини виникнення емоційного вигорання:



Як ми бачимо, серед найвагоміших причин є невідповідність очікувань та реалій навчання, неорганізованість, великі вимоги до навчання та виконання домашніх завдань; недостатня кількість часу на сон та відпочинок. 15% здобувачів відчувають емоційне вигорання від власних думок про життя та майбутнє. Велика кількість опитуваних (37%) зазначили, що вони не можуть надати відповідь на це питання, тобто, на емоційний стан впливають або декілька факторів, або респонденти не задумувалися про природу такого явища.

Емоційне вигорання при вивченні мов проявляється у ряді психологічних, когнітивних та фізичних симптомів, які сигналізують про те, що організм і психіка потребують відпочинку та розвантаження. Знання про основні прояви вигорання допомагає своєчасно виявити цей стан і вжити заходів для його подолання. Здобувачі зазначають такі основні прояви емоційного вигорання під час навчання та при вивченні мов:

- відчуття тривоги, стресу та незадоволення собою;
- зниження продуктивності та відсутність прогресу;
- втрата інтересу до мови та бажання припинити навчання;
- соматичні прояви: втома, головний біль, проблеми зі сном;
- емоційна нестабільність та дратівливість;
- відчуття безвиході та зниження самооцінки.

Отже, ми вважаємо, що емоційне вигорання є серйозним психологічним станом, який особливо часто зустрічається у процесі інтенсивного навчання, зокрема при вивченні іноземних мов. Постійне навантаження на пам'ять, необхідність зберігати концентрацію, високі очікування до власних результатів та порівняння з іншими створюють сприятливі умови для виникнення цього стану. Поступово це призводить до зниження продуктивності, втрати мотивації та навіть фізичних симптомів, що потребує швидкого втручання і розробки індивідуальних методів подолання вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сергєєнкова О. П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Збірник наукових праць*. Київ, 2017. № 27. С. 77–81