

**КАЧКО Д. С.**

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
НА УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние эмоционального выгорания на мотивацию студентов. Обозначаются мотивы, выраженность которых может снижаться при возникновении выгорания у студентов. Актуальность рассматриваемой проблемы обусловлена тем, что мотивация оказывает большое влияние на успешность учебно-профессиональной деятельности студентов.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, учебная мотивация, внутренняя мотивация, мотивы учебной деятельности.

**KACHKO D. S.**

**THE IMPACT OF EMOTIONAL BURNOUT  
ON STUDENT LEARNING MOTIVATION**

**Abstract.** The article examines the impact of emotional burnout on student motivation. The motives are indicated, the severity of which may decrease in the event of burnout in students. The relevance of the problem under consideration is due to the fact that motivation has a great influence on the success of students' educational and professional activities.

**Keywords:** emotional burnout, educational motivation, intrinsic motivation, motives of educational activity.

Изучение синдрома эмоционального выгорание студентов является актуальной задачей современной психологической науки и практики. Эмоциональное выгорание оказывает значительное влияние на жизнь учащегося: ухудшает физическое и психическое состояние, снижает уровень заинтересованности в учебной деятельности и следовательно, ведет к снижению работоспособности.

Синдром психического выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [2]. На стадии истощения человек испытывает эмоциональную усталость и опустошенность, которые вызваны собственной деятельностью. Деперсонализация выражается, прежде всего, в тенденции видеть преимущественно «плохие» стороны в характере и поведении других людей. Редукция личных достижений отмечается, если человек утрачивает чувство собственной значимости в профессиональном плане, не видит перспектив своего дальнейшего развития [6]. Только в совокупности эти три элемента составляют синдром эмоционального выгорания.

На выгорание студентов оказывают влияние как внутренние, так и внешние факторы. Микроклимат в учебной группе, содержание учебной деятельности, недостаточно четкая организация учебного процесса – это все можно отнести к внешним факторам выгорания. К внутренним факторам относятся индивидуальные особенности студента, его навыки взаимодействия с другими людьми, ценности и мотивация.

На наш взгляд, отдельного внимания заслуживают экзистенциальные факторы, приводящие к эмоциональному выгоранию студентов. Здесь важную роль играет осознание смысла своего нахождения в университете, важность получения образования, ценность своей будущей профессии. Когда студент не осознает всей ценности своего нахождения в вузе, сталкивается с трудностями в процессе обучения, к которым он не был готов, он разочаровался в выбранной специальности и его ожидания о высшем образовании не совпали с реальностью, тогда шансы на возникновения выгорания увеличиваются.

Интересной, на наш взгляд, является взаимосвязь мотивации учебной деятельности и эмоционального выгорания. Мотивация - побуждения, вызывающие активность организма и определяющие её направленность. Термин «мотивация», взятый в широком смысле, используется во всех областях психологии, исследуя причины и механизмы целенаправленного поведения человека и животных [4]. Мотивация учебной деятельности определяется как отдельный вид мотивации, побуждающий к получению новых знаний по средствам внутренних и внешних факторов. Исследования о роли мотивации в развитии эмоционального выгорания в настоящее время разрозненны и не дают общего представления о взаимосвязи данных психических явлений. В этом разрезе особый интерес представляет исследование Т. Кокса и А. Гриффитса, в котором авторы описывают синдром выгорания как взаимосвязь сильной мотивации, неблагоприятной рабочей обстановки и использование человеком неадекватных копинговых стратегий [3]. Т. Кокс и А. Гриффитс отмечают, что в большинстве подходов к объяснению синдрома выгорания обращается внимание на решающую роль первоначально сильной мотивации, далеко идущих планов, ожиданий, стремлений, а также идеализма и включенности в работу [3]. По словам А. М. Пайнс, для того чтобы «сгореть, необходимо гореть» [7, с. 41].

Эти теоретические положения положены нами в основу эмпирического исследования, целью которого было изучение влияния синдрома эмоционального выгорания на мотивацию студентов.

Нами была выдвинута гипотеза о влиянии синдрома эмоционального выгорания на мотивацию студентов. Проверка выдвинутой гипотезы осуществлялась в эмпирическом исследовании на выборке в 119 респондентов студентов, в возрасте от 17 до 22 лет.

Респондентам предлагалось заполнить три методики.

1. Опросник учебной мотивации студентов (А. А. Реан, В. А. Якунин в модификация Н. Ц. Бадмаевой) [1]. Тест содержит 34 утверждения, направлен на диагностику учебной мотивации студентов. В данной методике выделяются 7 видов мотивов. Коммуникативные мотивы связаны с потребностью в общении, желанием заводить новые знакомства и общаться с интересными людьми. Мотивы избегания неудачи связаны со стремлением избежать наказания за невыполненную деятельность, низкую успеваемость. Мотивы престижа включают в себя желание получить одобрение со стороны окружающих, иметь высокий социальный статус. Суть профессиональных мотивов заключается в том, чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, стать высококвалифицированным специалистом. Мотивы творческой самореализации включают в себя занятия творческой деятельностью, поиск творческих подходов решения проблем. Учебно-познавательные мотивы связаны с желанием получать новые знания, в том числе самостоятельно, преодолевать трудности в процессе обучения и проявлять интеллектуальную активность. Социальные мотивы связаны с различными видами социального взаимодействия студента с другими людьми, желанием принести пользу обществу. Они связаны с осознанием необходимости обучения, желанием получить одобрение окружающих, заслужить авторитет.

2. Выполненная нами модификация опросника на определение уровня профессионального выгорания (МВИ) К. Маслач, С. Джексона [2]. Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. Эмоциональное истощение проявляется в постоянном чувстве усталости и апатии, человек больше не в силах отдаваться учебной деятельности как раньше, нарушается эмоциональная сфера личности. Для деперсонализации характерно сокращение количества межличностных отношений. Усиливается негативизм и раздражительность по отношению к другим, снижается уровень эмпатии. Редукция личных достижений выражается в обесценивании собственных профессиональных качеств и результатов деятельности, возникает безразличие, из-за чего человек стремится переложить свои обязанности на других.

3. Выполненная нами модификация опросника мотивации профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. А. Реана) [5]. Данная методика содержит 7 утверждений, направленных на диагностику мотивации профессиональной деятельности. В основу положена концепция о внутренней и внешней мотивации. В зависимости от полученных результатов, определяется соотношение между внешней отрицательной, внешней положительной и внутренней мотивацией. Внешняя отрицательная мотивация побуждает к действиям, чтобы избежать наказания и критики за плохую учебу, а

также из-за стремления избежать неудачи. Внешняя положительная мотивация обусловлена такими внешним положительным стимулам как стремление получить высокие баллы, одобрение со стороны окружающих, чувство превосходства над другими. Внутренняя мотивация возникает благодаря собственному внутреннему стремлению получить удовольствие от самого процесса обучения, так как сам предмет вызывает интерес и желание развиваться.

Выполненные нами модификации прошли психометрическую апробацию, результаты которой указали на их высокий уровень надежности, дискриминативности и валидности. Всё это делает их пригодными для использования в научных и практических целях.

Выдвинутая гипотеза проверялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа. Результаты влияния эмоционального выгорания на учебную мотивацию студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Влияние эмоционального выгорания на учебную мотивацию студентов**

	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
Коммуникативные мотивы	50,93	2	25,46	1496,45	116	12,90	1,97	0,14
Мотивы избегания	65,74	2	32,87	2387,53	116	20,58	1,59	0,20
Мотивы престижа	71,55	2	35,77	2862,17	116	24,67	1,45	0,23
Профессиональные мотивы	<b>328,46</b>	<b>2</b>	<b>164,23</b>	<b>2744,93</b>	<b>116</b>	<b>23,66</b>	<b>6,94</b>	<b>0,01</b>
Мотивы творческой самореализации	<b>22,34</b>	<b>2</b>	<b>11,17</b>	<b>379,58</b>	<b>116</b>	<b>3,27</b>	<b>3,41</b>	<b>0,03</b>
Учебно-познавательные мотивы	<b>397,70</b>	<b>2</b>	<b>198,85</b>	<b>2907,68</b>	<b>116</b>	<b>25,06</b>	<b>7,93</b>	<b>0,01</b>
Социальные мотивы	89,27	2	44,63	1852,58	116	15,97	2,79	0,06
Внутренняя мотивация	<b>15,08</b>	<b>2</b>	<b>7,54</b>	<b>109,88</b>	<b>116</b>	<b>0,94</b>	<b>7,96</b>	<b>0,01</b>
Внешняя положительная мотивация	1,17	2	0,58	123,13	116	1,06	0,55	0,57
Внешняя отрицательная мотивация	0,88	2	0,44	140,98	116	1,21	0,36	0,69

Как видно из данных, представленных в таблице 1, полученные нами результаты свидетельствуют о том, что эмоциональное выгорание влияет на уровень учебной мотивации студентов. Для детализации полученных результатов нами был проведен их качественный анализ (рисунок 1).

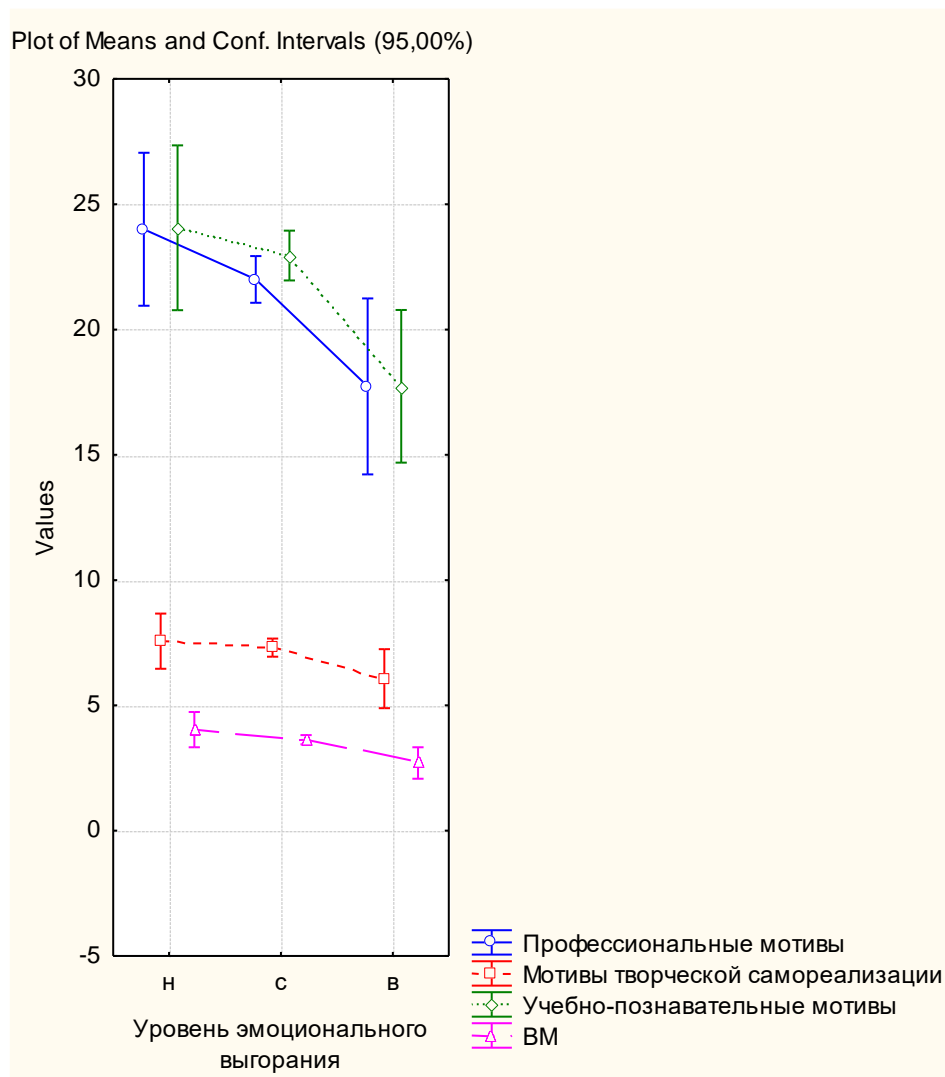


Рис. 1. Влияние эмоционального выгорания на уровень учебной мотивации студентов.

Исходя из полученных результатов, отображенных на рисунке 1, можно утверждать, что эмоциональное выгорание в значительной степени влияет на снижение уровня профессиональных, учебно-познавательных мотивов, мотивов творческой реализации и внутреннюю мотивацию студентов.

Профессиональные мотивы у студентов связаны в первую очередь с желанием получить профессию и в дальнейшем развиваться в ней, повышать квалификацию, делать все, чтобы стать высококвалифицированным специалистом. При высоком уровне эмоционального выгорания, влияние профессиональных мотивов снижается, появляется чувство собственной некомпетентности как специалиста. Высокий уровень эмоционального выгорания также ведет к снижению уровня мотивов творческой самореализации. Это проявляется в снижении активности, направленной на выявление, развитие и реализацию своих творческих способностей, снижается творческий подход к решению задач. Учебно-

познавательные мотивы непосредственно связаны с самой учебной деятельностью, с содержанием и процессом учения. При высоком уровне эмоционального выгорания уровень данного мотива у студентов снижается, следовательно они начинают испытывать больше трудностей в процессе обучения, пропадает желание самостоятельного приобретения знаний.

Исходя из полученных данных, мы также можем сказать, что высокий уровень выгорания ведет к снижению внутренней мотивации. Сама по себе активная познавательная деятельность перестает иметь высокую ценность и приносить удовольствие. Снижается внутреннее побуждение к приобретению новых знаний.

Следовательно, чем выше уровень эмоционального выгорания, тем ниже уровень мотивации.

Выдвинутая нами гипотеза о влиянии эмоционального выгорания на мотивацию студентов подтвердилась. Высокий уровень эмоционального выгорания может снижать выраженность профессиональных, учебно-познавательных мотивов, мотивов творческой реализации и внутреннюю мотивацию студентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадмаева Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: монография. – Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2004. – 280 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
3. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. – 2010. – Том 6, № 1. – С. 27–39.
4. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Просвещение, 1985. – 431 с.
5. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е. Е. Миронова. – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.
6. Cox T., Griffiths A. (ed.) The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis. – L., 1998.
7. Tomic W., Evers W., Brouwers A. Existential Fulfillment and Teacher Burnout // European Psychotherapy. – 2004. – Vol. 5, № 1. – P. 65–73.