

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ЗАПОБІГАННЯ

*Дарія Власенко*

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету туризму, бізнесу і психології,  
Київський національний лінгвістичний університет,  
E-mail: [vlaskodasha0@gmail.com](mailto:vlaskodasha0@gmail.com)

Науковий керівник:

*Кириленко В. Г.*

кандидат психологічних наук, доцент,  
Київський національний лінгвістичний університет

Значна кількість дослідників вважають, що термін «синдром емоційного вигорання» було введено в кінці 1970-х років для опису психічного стану здорових людей, які виконують професійну діяльність, пов'язану з емоційними навантаженнями, особливо у взаєминах з пацієнтами (клієнтами).

За результатами зарубіжних досліджень, емоційне вигорання у студентів є наслідком зростання психологічного тиску, що виникає під час навчання, і пов'язано з відсутністю внутрішніх запасів для подолання стресових ситуацій. Це може призвести до зниження успішності у навчанні та погіршення стосунків з іншими студентами та викладачами.

Аналізуючи наукові праці українських дослідників [1; 3], можна відокремити наступні чинники, які формують емоційне вигорання студентів: соціальні; мотиваційні; навчальні; міжособистісні; особистісні.

Дослідження вчених, таких як G. Kinman, S. Wray & C. Strange, K. Maslach та S. Jackson, а також Н. Булатевич та інших, були спрямовані на дослідження стадій та моделей синдрому емоційного вигорання. Згідно з цими дослідженнями, існує трьохкомпонентна модель синдрому емоційного вигорання, що складається з наступних стадій: напруження, резистенція та виснаження.

При вивченні синдрому емоційного вигорання варто враховувати фактори, що можуть впливати на його розвиток, такі як настрій, рівень активності, соціальна фрустрація, тривога, депресія та невротичність.

Науковцями доведено [2; 4; 5], особи, які мають непомірно високі вимоги до себе і асоціюють свою працю із своїм призначенням та місією, є більш схильними до розвитку синдрому емоційного вигорання, оскільки у них може стертись межа між навчанням та особистим життям. За результатами досліджень було визначено ще три типи людей, які також знаходяться під великим ризиком розвитку синдрому емоційного вигорання: педантичні, демонстративні та емотивні.

Дослідники вважають, що основними ознаками синдрому емоційного вигорання є: погіршення взаємин з оточуючими, включаючи колег та родичів; наростаючий негативізм та критичне ставлення до інших людей; зловживання стимуляторами, такими як кава, алкоголь або наркотики; втрата почуття гумору, стійке почуття провини та невдачі; збільшена роздратованість та недостатність терпіння; бажання змінити роботу або навчання; неуважність та недбалість; проблеми зі сном; підвищена вразливість до інфекційних захворювань; відчуття постійної втоми та зниження енергії протягом дня.

Учений А. Мудрик зазначає, що у студентів синдром емоційного вигорання може проявлятися через три основні ознаки: відчуття виснаження та втоми, відчуття відокремленості від оточуючих, в тому числі від одногрупників та навчальної діяльності, а також відчуття нездатності досягати ефективності та успіху [6].

Синдром емоційного вигорання характеризується п'ятьма основними групами симптомів, згідно з дослідниками: фізичні, поведінкові, інтелектуальні та соціальні симптоми.

На нашу думку, особливу увагу необхідно приділяти здобувачам освіти, які мають особливі освітні потреби, оскільки сам процес пристосування може бути одним з факторів, які сприяють появі симптомів емоційного вигорання. Це в свою чергу може погіршувати психічне та фізичне здоров'я цих осіб.

Синдром емоційного вигорання проявляється через різноманітні симптоми, що відображають порушення в різних сферах життя, включаючи психічну, соматичну та соціальну. Такі люди зазвичай мають комбінацію психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та соціальної дисфункції. Це може включати хронічну втому, порушення уваги і пам'яті, проблеми зі сном і зміни особистості. Крім того, такі особи можуть розвивати тривожні і депресивні розлади, залежність від психоактивних речовин і схильність до самогубства.

*Список використаних джерел:*

1. Булатевич Н. Синдром емоційного вигорання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2004. 19 с.
2. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : методичні рекомендації. Київ ; Рівне, 2033. 24 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів інститутів післядипломн. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
5. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми. *Проблеми сучасної педагогічної освіти* : зб. наук. пр. 2012. Вип. 36, ч. 2: Педагогіка і психологія. Ялта : РВВ КГУ, С. 212–216.
6. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону*. 2013. № 3. С. 238.