

**Коробко Олександр Вікторович**, старший  
викладач кафедри охорони праці і навколишнього  
середовища, Національний університет  
«Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
ORCID: 0000-0001-9083-9958

**Шмирко Віра Іванівна**, кандидат технічних наук,  
доцент кафедри охорони праці і навколишнього  
середовища, Національний університет  
«Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
ORCID: 0000-0003-1489-0166

**Троян Юлія Іванівна**, асистент  
кафедри охорони праці і навколишнього  
середовища, Національний університет  
«Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
ORCID: 0000-0001-6658-4190

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.konferenciaonline.org.ua/ua/article/id-1885/>

На певному етапі розвитку сучасного суспільства відбуваються постійні зміни в соціально-політичній, економічній, професійній та інформаційній сферах. Політологи все більше схиляються до розуміння нового етапу в розвитку людства, як епохи інформаційного суспільства. Характерною особливістю даної епохи являються інформаційно-комунікативні технології, що формують базу даних про виробництво і пов'язані з глибинними

трансформаціями в характері праці, змінами соціальної структури та інших підсистем суспільного життя. Наряду з цим життя сучасної людини сповнене повсякденних переживань, спричинених нестабільними навколишніми умовами, та швидким розвитком світу можливостей. Все це впливає на психологічний стан людини, провокує виникнення емоційного напруження та відчуття різного рівня стомлення. Негативні відношення та конфлікти між співробітниками в процесі виконання роботи, відсутність взаєморозуміння та підтримки в колективі можуть значно погіршити психологічний стан людини і призвести до розвитку та поступового збільшення психологічної втоми.

Одним із найбільш поширених негативних наслідків професійної діяльності і показником стресу є синдром професійного «вигорання». Тому важливим моментом становить вивчення його особливостей для своєчасного виявлення та подолання. Дослідження, які проводились в різних країнах показали, що молоді люди віком 19-25 років мають значну схильність до професійного вигорання. Це пояснюється як специфічними рисами особистості, так і невідповідністю реалій професійного життя підвищеним надіям і мріям, характерним для молоді.

Для визначення чинників, спроможних стимулювати розвиток синдрому професійного вигорання, в закладі вищої освіти НУ «Запорізька політехніка» викладачами кафедри «Охорони праці і навколишнього середовища», у рамках наукової роботи було проведено тестове опитування студентів різних форм навчання технічних і гуманітарних напрямків. При цьому, особлива увага приділялась питанню працює людина, чи ні. Це пов'язано з тим, що працюючий студент знаходиться під впливом подвійних навантажень, що обумовлені професійною діяльністю та інтенсивним навчанням у вищій школі і можуть бути більш схильні до вигорання.

Метою наукової роботи було визначення індивідуальних психологічних якостей молодих людей, що в подальшому, при певних обставинах, в процесі інтенсивної трудової діяльності можуть стати причиною схильності до синдрому професійного вигорання. Для оцінки професійного вигорання людини у роботі використані спеціально розроблені американськими соціальними психологами Кристиною Маслач і Сьюзан Джексон тести на професійне вигорання. Згідно їх моделі поняття «вигорання» розуміється як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

В процесі керованого експерименту, за допомогою тестів-опитування, з метою виявлення впливу особистих вад характеру людини на виникнення відчуття втоми в процесі навчання і роботи було протестовано 80 студентів і студенток (у рівній кількості). Опитування показало, що серед усіх студентів, крім навчання, ще 43,3 % працює, в той час як у студенток цей показник дорівнював 46,3 %. При цьому доля «трудоголіків» від усього загалу студентів складала 60%. Особливий інтерес в дослідженні визивала схильність тестуємих до агресивних проявів, враховувалось, що саме особистості з таким стереотипом поведінки є найбільш емоційно вразливими. Так було виявлено, що загальний відсоток агресивності складав 18,2%, при чому основна доля припадала на вікову категорію 17-25 років (11,3 %), що пов'язано з

самовпевненістю і розрахунком перш за все на власні сили, бажанням виділитись серед інших, що доволі часто призводить до нервового зриву, конфронтації з оточуючими та негативно впливає на професійні досягнення. В той же час опитування показало достатньо великий рівень редукції у представників досліджуваної групи (53 %), що указує на тенденцію до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, обмеження своїх можливостей, зобов'язань стосовно інших. В свою чергу деперсоналізація, що відповідає за деформування відносин з іншими людьми або за підвищення залежності від інших показала середній рівень (42 %). Дослідження на емоційне виснаження виявило, що студенти, які пройшли тестування, за більшою кількістю (57 %) відносяться до середнього рівня.

Таким чином, в процесі опитування було визначено ймовірність виникнення синдрому професійного вигорання на базі результатів, що характеризуються емоційним виснаженням, деперсоналізацією, редукцією особистісних досягнень. Також важливим було отримати відповідь хто із студентів є найбільш вразливим до стресу, хто реагує на стрес агресивно, нестримано і є найбільш схильним до професійного вигорання.

Згідно з дослідженням психологів, синдром вигорання сам по собі не зникає. Потрібні активні дії для його лікування. До того ж, позбутися раз і назавжди цієї недуги неможливо. Завжди існує ймовірність повторного розвитку або посилення його прояву. Тому вкрай важливо усвідомлено підходити до питання профілактики, застосовувати техніки саморегуляції і самовідновлення для попередження вигорання.