УДК: 159.9
Науменко Д.О[1], Бондаревич І.М.[2]
[1] студ. гр. БК-614м НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

Д.О.Науменко, І.М. Бондаревич

Студентське життя характеризується поєднанням інтенсивного когнітивного навантаження та емоційних викликів: необхідність швидко адаптуватися до нових умов, формування власної ідентичності, вибір професійної траєкторії, конкуренція та очікування оточення. У цьому сенсі вигорання постає як результат тривалого дисбалансу між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами. Модель «вимоги–ресурси», запропонована К. Салмела-Аро та К. Упадьяя [1], добре пояснює виникнення цього стану: студент переживає виснаження тоді, коли обсяг вимог (завдання, оцінювання, постійний темп навчання) перевищує його психологічні та фізичні ресурси.

Першим ключовим маркером є емоційне виснаження, яке виявляється у почутті хронічної втоми, зниженій здатності регулювати емоції, втраті інтересу до навчання або до соціальної активності. Студенти описують це як «неможливість почати», «почуття спустошення» або «байдужість до результатів». Другим компонентом є деперсоналізація, тобто відсторонення від навчальної діяльності та людей. На емоційному рівні це проявляється як дратівливість, цинізм, небажання взаємодіяти з викладачами чи групою. Третім компонентом є зниження особистих досягнень, коли студент перестає бачити сенс у власних зусиллях, знецінює свої успіхи, відчуває себе некомпетентним. Цей елемент особливо небезпечний, оскільки він впливає на самооцінку та здатність до саморегуляції. Дослідники виокремлюють зовнішні чинники, а саме: надмірне академічне навантаження; відсутність рівномірного розподілу завдань; часті дедлайни та контрольні роботи;

недостатня підтримка від викладачів або колег; фінансовий стрес та потреба поєднувати роботу з навчанням; зниження якості сну в періоди інтенсивного навчання.

Серед внутрішніх чинників зауважують щодо: перфекціонізму та надмірних вимоги до себе; страху помилитися або отримати негативну оцінку; низького рівню навичок саморегуляції; труднощів з тайм-менеджментом; надмірної залежності самооцінки від результатів навчання; емоційної чутливості і схильності до румінацій.

Психологи зазначають, що особливу роль відіграє нездатність студента відновлювати власні ресурси, навіть якщо навчальні вимоги залишаються незмінними. Накопичений стрес переходить у хронічний, що і призводить до вигорання. Якщо стан вигорання залишається без уваги, він може призвести до тривалої втрати мотивації, погіршення успішності та навіть розвитку психоемоційних розладів.

Серед стратегій профілактики та саморегуляції сучасні дослідження підкреслюють важливість поєднання інструментів когнітивної, емоційної та тілесної саморегуляції та розвиток навичок психологічної грамотності та самоусвідомлення. Студент, який володіє навичками управління власним станом, здатний не лише уникнути вигорання, а й підтримувати високу мотивацію та психологічну стійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Salmela-Aro K., Upadyaya K. School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British Journal of Educational Psychology*. 2014. Vol. 84(1). P. 137–151. doi:10.1111/bjep.12018 [in English].

2. Shahidi S., Keshavarz Z., Rahimi, E. Academic burnout among university students: The role of psychological distress and time management. *Journal of Education and Health Promotion*. 2020. Vol. 9. P. 290. doi:10.4103/jehp.jehp_140_20 [in English].