**Nigar Mehman qızı ƏSGƏROVA**

Qərbi Kaspi Universitetinin II kurs magistrantı

Psixologiya Elmi Tədqiqat İnstitutu

E-mail:[psixoloq.nigarasgerova@gmail.com](mailto:psixoloq.nigarasgerova@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0009-0468-1214>

**TƏLƏBƏ-GƏNCLƏRDƏ EMOSİONAL TÜKƏNMƏ SİNDROMUNUN PSİXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ**

**Xülasə**

Araşdırmalardan əldə edilən nəticə göstərir ki, tələbələr arasında emosional tükənməni araşdırmaq çox vacibdir, çünki bu problem təhsildə və psixoloji sağlamlıqda ciddi təsirlərə səbəb ola bilər. Emosional tükənmə, tələbələrdə akademik fəaliyyətlərə marağın azalması, özünə inamın itməsi və ümumi həyat keyfiyyətinin düşməsi ilə nəticələnə bilər. Bu tükənmə həm də tələbələrin təhsil nailiyyətlərinə mənfi təsir göstərə bilər, nəticədə onların karyera və şəxsi inkişaflarına mane ola bilər. Emosional tükənmənin araşdırılması tələbələrin rifahını qorumaq və onların uğurlu akademik performansını təmin etmək üçün vacibdir. Bununla yanaşı, tələbələrin emosional tükənməsi təhsil müəssisələri üçün də əhəmiyyət kəsb edir, çünki daha sağlam və balanslı təhsil mühiti tələbələrin akademik uğur səviyyəsini yüksəldə və gələcək üçün daha güclü, motivasiyalı fərdlər yetişdirə bilər. Beləliklə, bu mövzuda araşdırmalar tələbə rifahını yüksəltmək və onların həyat keyfiyyətini artırmaq üçün təhsil siyasətində də vacib bir dəyişikliyə yol aça bilər. Bunu müxtəlif metod və metodikalar vasitəsilə ölçmək mümkündür (Anketlər, sorğular, müşahidə, klinik müsahibə, psixometrik testlər, biometrik ölçmə vasitələri)

**Açar sözlər:** Emosional yanma, tələbə, akademik uğur, stress, psixoloji təzyiq, adaptasiya, imtahan, psixoloji xüsusiyyət

**UOT:** 159.9

**DOİ:** https://doi.org/ 10.54414/UHBA3797

**Giriş**

Universitet tələbələri gündəlik həyatlarında akademik uğur əldə etmək məqsədilə müxtəlif emosional və psixoloji çətinliklərlə qarşılaşırlar. Tələbəlik dövrü yalnız bilik əldə etmə prosesi deyil, həm də ciddi emosional və fiziki sınaqlarla dolu bir mərhələdir. Bu dövr, gənclərin həyatında dərin dəyişikliklər yaradır və onların sosial, şəxsi və akademik həyatına mühüm təsir göstərir [1] . Tələbələr bir tərəfdən yeni mühitə uyğunlaşmalı, yeni insanlarla ünsiyyət qurmalı və dostluq əlaqələri yaratmalıdırlar, digər tərəfdən isə şəxsi problemlər, akademik tələblər və gələcəklə bağlı narahatlıqlarla mübarizə aparmalı olurlar [2].

Bütün bu faktorlar tələbələrin emosional vəziyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Gündəlik həyatda akademik tapşırıqların çoxluğu, imtahan stressi, layihələr və davamlı olaraq yüksək nəticələr göstərmək tələbi tələbələrin psixoloji yükünü artırır. Eyni zamanda, tələbələr şəxsi həyatlarında da müxtəlif çətinliklərlə qarşılaşırlar. Ailədən uzaq qalmaq, maliyyə problemləri, sosial təzyiqlər və özünü tapmaq prosesi onlarda əlavə stress yaradır [3]. Davamlı psixoloji və emosional gərginlik isə yorğunluğa, motivasiyanın azalmasına və hətta psixoloji tükənməyə səbəb ola bilər [4]

Tələbəlik dövrü, yalnız təhsil almaqla məhdudlaşmayan, eyni zamanda gənclərin öz şəxsiyyətlərini formalaşdırdığı, gələcək üçün əsaslı qərarlar verdiyi və emosional yetkinliyə çatdığı bir mərhələdir. Buna görə də, bu müddət ərzində tələbələrin üzləşdiyi psixoloji və emosional çətinlikləri başa düşmək və onları dəstəkləmək çox vacibdir. Gənclərin bu çətinliklərin öhdəsindən gəlməsi üçün stress idarəetmə bacarıqları, emosional dayanıqlılıq və sosial dəstək şəbəkələrinin olması mühüm rol oynayır [5].

**Tədqiqat**

Emosional yanma (burnout) sindromu ilk dəfə 1970-ci illərdə tədqiqatçı Herbert Freudenberger tərəfindən elmi kontekstdə təsvir edilmişdir [6]. O, bu fenomeni xüsusilə humanitar sahədə çalışan fərdlərdə - həkimlər, psixoloqlar, müəllimlər və sosial işçilər arasında müşahidə edərək təsvir etmişdir. Freudenberger emosional yanmanı xroniki stress və uzunmüddətli emosional yüklənmənin nəticəsi kimi xarakterizə etmişdir. 1980-ci illərdə Christina Maslach və onun həmkarları tərəfindən aparılan araşdırmalar isə emosional yanmanın üç əsas komponentini müəyyənləşdirmişdir: emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması [7]. Bu tədqiqatlar emosional yanmanın daha dərindən anlaşılmasına və diaqnostika üçün Maslach Emosional Yanma Anketinin (MBI) yaradılmasına imkan yaratmışdır [9]

Emosional yanma sindromu ilə bağlı tədqiqatların aparılması cəmiyyət üçün əhəmiyyətli olub, əmək fəaliyyətinin səmərəliliyinə, fərdi rifaha və ümumi psixi sağlamlığa təsir göstərdiyi üçün vacibdir. Xüsusilə, iş yerində stressin və psixososial risk faktorlarının artdığı müasir dövrdə bu mövzu daha da aktuallaşmışdır. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, emosional yanma yalnız fərdi sağlamlığa deyil, həm də təşkilati effektivliyə təsir göstərərək, işçilərin məhsuldarlığının azalmasına və yüksək kadr axınına səbəb olur [10]

Müasir dövrdə sürətli texnoloji inkişaf, sosial şəbəkələrin təsiri və qeyri-sabit iqtisadi şərtlər emosional yanmanı daha geniş yayılmış bir fenomenə çevirir. Xüsusilə pandemiya dövründə tibb işçiləri, müəllimlər və digər peşə sahibləri arasında emosional yanmanın kəskin artdığı müşahidə edilmişdir. Buna görə də, bu sahədə aparılan tədqiqatların davam etdirilməsi və yeni müdaxilə strategiyalarının inkişaf etdirilməsi zəruridir [8].

Emosional yanmanın qarşısını almaq üçün psixososial dəstək sistemlərinin gücləndirilməsi, iş mühitində psixoloji rifahın artırılması və fərdlərə streslə mübarizə bacarıqlarının öyrədilməsi vacibdir. Müasir elmi tədqiqatlar emosional yanmanın fərdi və təşkilati səviyyədə idarə olunmasına yönəlmiş strategiyaların inkişafına töhfə verməlidir. Beləliklə, emosional yanma tədqiqatlarının davamlı aparılması cəmiyyətin psixi sağlamlığını qorumaq və işçi qüvvəsinin rifahını artırmaq üçün olduqca əhəmiyyətlidir [8] [9].

Emosional yanma (burnout)

Müasir cəmiyyətin əsas problemlərindən biri olaraq insanın uzunmüddətli stress və emosional yüklənmə nəticəsində yaşadığı psixoloji tükənmə halıdır. Emosional yanmanın əsas əlamətləri emosional tükənmə, motivasiyanın azalması, işə və insanlara qarşı mənfi münasibət və şəxsi nailiyyət hissinin aşağı düşməsidir. Xüsusilə, yüksək stressli iş mühitlərində çalışan şəxslərdə – həkimlər, müəllimlər, psixoloqlar və sosial işçilərdə bu sindrom daha çox müşahidə olunur. Lakin son illərdə tələbələr, valideynlər və hətta sosial medianın təsiri altında olan fərdlər arasında da emosional yanma hallarının artdığı müşahidə edilməkdədir.

Emosional yanma (burnout) tələbələr arasında geniş yayılmış psixoloji problemdir və əsasən uzunmüddətli akademik stress, yüksək təzyiq və emosional gərginlik nəticəsində yaranır. Tələbələr imtahanlar, layihələr, akademik tələblər, sosial və şəxsi həyat arasındakı balanssızlıq səbəbindən psixoloji tükənmə yaşayırlar. Tələbələrdə emosional yanmanın əsas əlamətləri arasında xroniki yorğunluq, motivasiyanın azalması, akademik tapşırıqlara marağın itməsi, özünəinamın aşağı düşməsi və hətta depressiya və narahatlıq halları yer alır. Xüsusilə, universitet həyatına yeni başlayan və ya yüksək nəticə göstərmək məcburiyyətində olan tələbələr bu riskə daha çox məruz qalırlar.

Tələbələrin həyatının ən müəyyənedici cəhətlərindən biri, akademik təzyiqlər və dərs rejiminin ağırlığıdır. Universitet illəri, tələbələr üçün yalnız bilik əldə etmə prosesi deyil, eyni zamanda böyük emosional və psixoloji təcrübələrlə dolu bir dövrdür. Akademik təzyiqlər, imtahan stresləri, davamlı qiymətləndirmələr və layihələr tələbələrin psixoloji rifahına birbaşa təsir göstərir. Dərs cədvəllərinin sıxlığı və akademik tələblərin çoxluğu onların psixoloji rahatlığını pozur və daim stres vəziyyətində saxlayır. Hər bir semestr ərzində davamlı olaraq yüksək nəticələr əldə etmək üçün tələbələr öz həyat tərzlərini akademik uğurlarına uyğunlaşdırmalı olurlar. Bu isə onların emosional yüklənməsinə və sosial həyatlarının məhdudlaşmasına səbəb olur. Dərs rejimi ilə bağlı olan çətinliklər onların yalnız akademik göstəricilərinə deyil, həm də gündəlik həyat tərzinə və ümumi həyat keyfiyyətinə təsir edir. Davamlı stress və akademik təzyiq tələbələrin emosional vəziyyətinə mənfi təsir göstərir. Çox vaxt dərs yüklərinin ağırlığı səbəbindən tələbələr yorğunluq hiss edirlər və bu da motivasiya çatışmazlığına, akademik tükənməyə səbəb ola bilər. Stresin uzunmüddətli təsiri tələbələrdə depressiya, narahatlıq və hətta psixosomatik problemlərin yaranmasına gətirib çıxara bilər. Belə bir vəziyyət, onların gündəlik həyat keyfiyyətini azaldır və dərs uğurlarını daha da çətinləşdirir. Bundan əlavə, akademik stress tələbələrdə özlərinə inamın azalmasına və gələcək karyera perspektivləri ilə bağlı narahatlıqların artmasına səbəb ola bilər. Akademik təzyiqlər yalnız qiymət gözləntiləri ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda tələbələrin özlərindən və gələcək həyatlarından gözləntilərinə də təsir edir. Bu çətinliklərlə qarşılaşan tələbələr özlərini tək və çarəsiz hiss edə bilərlər. [10]

Akademik məsələlərlə bağlı tələbələr çox zaman vaxtın idarəsinin düzgün qurulmasında çətinlik çəkirlər. Universitetdə tapşırıqların çoxluğu, dərs cədvəllərinin sıx olması, kollekviumlar, sərbəst işlər və seminarlar onların dərs rejimini daha da çətinləşdirir. Hər bir fənnin tələb etdiyi əlavə çalışmalar, oxu materialları və fərdi layihələr tələbələrin gündəlik həyatında böyük yük yaradır. Üstəlik, bu tələbləri yerinə yetirmək üçün tələbələr çox vaxt yuxu saatlarından və şəxsi həyatlarından imtina edirlər. Nəticədə, onların ümumi psixoloji vəziyyəti pisləşir, yorğunluq artır və motivasiya azalır. Universitet həyatı yalnız bilik əldə etməkdən ibarət olmadığından, tələbələr üçün akademik və sosial həyatı balanslı şəkildə idarə etmək çox vacibdir. Eyni zamanda onlar gündəlik həyatlarında müxtəlif stress amilləri ilə qarşılaşırlar. Bunlar arasında akademik qayğılardan əlavə, sosial əlaqələr, özünə inamın aşağı olması, maliyyə çətinlikləri və gələcək narahatlıqları da var. Tələbələr həmçinin ailə və şəxsi həyatla əlaqədar problemlərlə mübarizə aparırlar. Bu narahatlıqların hamısı emosional yorgunluğa və psixoloji gərginliyə səbəb olur. Sosial dəstəyin olmaması və tənhalıq da bir digər mühüm faktordur. Sosial münasibət qurmağa çalışan tələbələr, eyni zamanda daha çox emosional yük daşıyırlar. Tələbələr arasında rəqabət və cəmiyyətin yüksək gözləntiləri də onlara əlavə psixoloji təzyiq yaradır [10]

Akademik stressin və gündəlik həyatın emosional yükü, tələbələrin psixoloji sağlamlığına mənfi təsir edir. Stress, təşviş və depressiya kimi psixoloji vəziyyətlərin artması, ümumiyyətlə tələbə həyatında çox rastlanan hallardır. Araşdırmalar göstərir ki, akademik qayğılar, tələbələrin psixoloji sağlamlığına mənfi təsir edir, onları təşviş, depressiya və ümidsizliyə sürükləyir Psixoloji problemlər yalnız şəxsi həyatla əlaqədar deyil, həm də akademik uğurda geriləməyə səbəb olur. Məsələn, təşviş və depressiya, tələbənin konsentrasiyasını azaldır, nəticədə dərslərdən və imtahanlardan alınan qiymətlər də aşağı düşür. [11]

Universitet həyatına uyğunlaşmaq, çox sayda tələbə üçün böyük çətinliklər yaradır. Yeni mühitə daxil olarkən tələbələr, həm sosial olaraq yeni əlaqələr qurmalı, həm də akademik tələbləri qarşılamalıdırlar. Bu adaptasiya prosesi, xüsusilə uzaqdan təhsil alan və ya daha əvvəl universitet təcrübəsi olmayan tələbələr üçün daha da çətin ola bilər. Yeni mühitə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkən tələbələr, özlərini yalnız hiss edə və sosial dəstəklərini itirə bilərlər. Bu, emosional yorğunluğun və stressin daha da artmasına səbəb olur.

Emosional tükənmə, üç əsas komponentdən ibarətdir:

* Emosional tükənmə: Bu, insanların işdə və ya şəxsi həyatlarında hiss etdikləri dərin yorğunluq və psixoloji boşluq hissidir.
* Depersonalizasiya: İşlə bağlı insanlarda, xüsusilə də sosial xidmət sahələrində, başqa insanlara qarşı laqeydlik, soyuqluq və ya hətta aqressiya hissi yaranır.
* Azalan şəxsi uğur hissi: Bu komponentdə insanlar öz peşəkar və şəxsi bacarıqlarına qarşı əhəmiyyətli bir inamsızlıq hiss edirlər. Onlar özlərini məhsuldar və ya uğurlu hiss etmirlər. [12]

Emosional tükənmənin yaranmasında müxtəlif amillər rol oynayır:

* Verilmiş tələbin ağır olması: Davamlı ağır rejim və yüklənmə tükənmə sindromuna səbəb ola bilər. Xüsusən də tələbələr özlərini mübarizə aparmağa məcbur hiss etdikdə, bu vəziyyət tükənməyə yol açır [6].
* Ailəyə və şəxsi həyata ayrılan vaxtın azlığı: Dərs vəya iş həyatının şəxsi həyatla uyğunlaşmaması, sosial və ailəvi dəstək sisteminin zəifliyi tükənməni artıran amillərdəndir [7].
* Mənasızlıq hissi: İnsanlar işlərində və ya fəaliyyətlərində mənasızlıq hiss etdikdə, bu da emosional tükənmənin səbəblərindən biri ola bilər [10].

Emosional tükənmənin təsirləri həm fiziki, həm də psixoloji səviyyədə hiss olunur. Bu sindromun təsiri gündəlik həyatda, akademik fəaliyyətlərdə və sosial münasibətlərdə özünü açıq şəkildə göstərir. Fiziki simptomlara həddindən artıq yorğunluq, enerjisizlik, tez-tez baş verən baş ağrıları, yuxusuzluq, hətta xroniki yuxu çatışmazlığı, immun sisteminin zəifləməsi və mədə-bağırsaq problemləri kimi müxtəlif narahatlıqlar daxildir. Tələbələrdə baş verən davamlı stress və yorğunluq onların ümumi sağlamlığını zəiflədərək fiziki problemlərin daha da dərinləşməsinə səbəb olur. Vaxt keçdikcə bu simptomlar daimi hala gəlir və bədən daha çox zəifləyir.

* Psixoloji baxımdan isə emosional tükənmə, depressiya, təşviş, özünə inamsızlıq, motivasiya çatışmazlığı, davamlı olaraq kədər və ümidsizlik hissi ilə müşayiət olunur. Tələbələr çox vaxt akademik uğursuzluq qorxusuna düşərək gələcəklə bağlı mənfi düşüncələr formalaşdırırlar. Emosional tükənmə yaşayan tələbələr dərslərə olan maraqlarını itirir, akademik uğurlarına qarşı biganə yanaşmağa başlayırlar. Bu isə nəticədə onların akademik fəaliyyətlərdə geriləməsinə və dərslərdə səmərəsizliyə gətirib çıxarır. Əlavə olaraq, emosional tükənmə insanların sosial münasibətlərinə də mənfi təsir edir. Tələbələr dostları, ailə üzvləri və hətta müəllimləri ilə münasibətlərində uzaqlaşma, anlaşılmazlıqlar və konfliktlər yaşayırlar. Sosial dəstək çatışmazlığı isə emosional tükənməni daha da dərinləşdirir və insanı tənhalığa aparır. [6].
* Emosional tükənmənin tələbələr üzərindəki təsirləri bəzən ciddi psixoloji pozuntularla nəticələnə bilər. Belə ki, siqaret çəkmə, alkoqol istifadəsi və hətta narkotik maddələrə meyillilik artaraq emosional vəziyyəti daha da ağırlaşdıra bilər. Bəzi tələbələr bu problemi həll etmək üçün internet asılılığına düçar olur və sosial mediada həddindən artıq vaxt keçirərək real həyatdan uzaqlaşırlar. Nəticədə həyat məmnuniyyətsizliyi artır, akademik uğursuzluq qaçılmaz olur və tələbələr gələcək hədəflərinə çatmaqda çətinlik çəkirlər. Hətta bəzi hallarda tələbələr depressiyaya düşərək özlərinə və ətraflarındakı insanlara qarşı daha aqressiv və ya apatik davranmağa başlayırlar [9].
* Bundan əlavə, emosional tükənmənin yaratdığı psixoloji gərginlik, dərslərə marağın azalması, dərsə getməmə halları və akademik fəaliyyətlərə laqeyd yanaşma kimi problemlərə səbəb olur. Yuxu pozuntuları, kəskin stress və davamlı narahatlıq hissi tələbələrdə post-travmatik stress pozuntusuna və dissosiativ simptomların yaranmasına gətirib çıxara bilər. Bəzi tələbələr bu problemlə mübarizə aparmaq üçün səhv yollar seçərək, streslərini azaltmaq məqsədilə narkotik maddələrə və alkoqola yönəlirlər. Lakin bu vərdişlər yalnız problemi daha da dərinləşdirir və uzunmüddətli asılılıq riskini artırır [11].
* Ümumiyyətlə, emosional tükənmə həm tələbələrin fiziki, həm də psixoloji sağlamlığına ciddi təsir göstərən mürəkkəb bir problemdir. Bu sindromun qarşısını almaq və onun təsirlərini azaltmaq üçün tələbələr stres idarəetmə bacarıqlarını inkişaf etdirməli, mütəmadi istirahət etməli və sosial dəstək sistemlərindən yararlanmalıdırlar. Əks halda, emosional tükənmə onların akademik və şəxsi həyatına dərin mənfi təsir göstərə və psixoloji sağlamlıqlarına ciddi zərər verə bilər.
* Tükənmə, şəxlərarası ünsiyyət sahəsində uzunmüddətli stressi ifadə edir. Bu sindromun inkişafına psixoloji qazanc əldə etmək cəhdi, komandalarla və müştərilərlə düzgün təşkil olunmamış iş, təşkilati və peşəkar streslər və digər bir çox amillər təsir göstərir. Nəticədə, insanlar işlərində həll olunmamış stress səbəbindən emosional, kognitiv və fiziki tükənmə yaşayırlar. Bu isə onların məhsuldar işləyə bilməmələrinə səbəb olur. Araşdırmalar göstərir ki, emosional tükənmə universitet tələbələri arasında ciddi bir problem olmaqla yanaşı, ümumilikdə sosial sağlamlığa da böyük təsir göstərir [12].

**Nəticə**

Göründüyü kimi emosional yanma tələbələrin həyatında ciddi problemlərə səbəb olur. Buna baxmayaraq bugün tələbələr arasında olduqca çoxluq təşkil edir. Müxtəlif ölkələrdən və regionlardan olan 4061 kollec tələbəsi üzərində aparılan araşdırma nəticəsində məlum olub ki, tükənmişlik səviyyəsinin aşağı səviyyədə saxlanılması tələbələrin təhsildən yayınmasının qarşısını effektiv şəkildə ala bilər. Başqa bir araşdırma Omanda tibb tələbələri arasında tükənmişlik sindromunun və depressiya simptomlarının yayılmasının müvafiq olaraq 7,4% və 24,5% olduğunu göstərdi. Şri Lankada 15 dövlət məktəbində 872 şagird arasında tükənmişliyin yayılması 28,8% təşkil etmişdir. Braziliyada tibb fakültəsinin 330 birinci kurs tələbəsindən cəmi 187 tələbə (70,6%) yüksək emosional tükənmə, 140 nəfər (52,8%) yüksək səviyyəli sinizm və 129 tələbə (48,7%) aşağı akademik performans göstərdi. Nigeriyada 468 bakalavr kimya tələbəsindən 245-i (54.3%) ciddi tükənmişlik yaşayırdı. Bütün bu araşdırmalar zamanı bir sıra tədqiqat metodlarından istifadə olunur. Onların bir qismini qeyd edirəm: 2021-ci ilin sentyabr-dekabr ayları arasında Heilongjiangda kollec tələbələri seçmə ilə onlayn anket sorğusundan istifadə edərək cross-sectional üzrə tədqiqat aparıldı. 2003-cü ildə Jacobs və Dodd tərəfindən 149 tələbə ilə Maslach Emosional tükənmişlik şkalası ilə aparılıb. 2023-cü ildə Luga, David və Danetin laboratoriyasında tədqiqat aparılıb. Tədqiqat iştirakçılarına qiymətləndirmə sorğusu təqdim edilib. Tədqiqat iştirakçıları 602 nəfər məktəbli olub. 2016-cı ildə Gulian Tibb Elmləri Universitetində 303 tələbə ilə cross-sectional tədqiqat aparılıb.

**ƏDƏBİYYAT SİYAHISI**

1. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000; 55(5): 469-480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469
2. Beiter R., Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*. 2015; 173: 90-96. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054
3. Kitzrow M. A. The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*. 2003; 41(1): 167-181. DOI: 10.2202/1949-6605.1294
4. Robotham D., Julian C. Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*. 2006; 30(2): 107-117. DOI: 10.1080/03098770600617513
5. Salmela-Aro K., Upadyaya K. School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*. 2014; 84(1): 137-151. DOI: 10.1111/bjep.12057
6. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974; 30(1): 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
7. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981; 2(2): 99-113. DOI: 10.1002/job.4030020205
8. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016; 15(2): 103-111. World Psychiatry. 2016; 15(2): 103-111. DOI: 10.1002/wps.20311
9. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*. 2004; 25(3): 293-315. DOI: 10.1002/job.248
10. Lee J., Graham L. Stress, burnout and social support in pre-service teachers: A review of the literature. *Australian Journal of Teacher Education*. 2001; 26(2): 1-16. DOI: 10.14221/ajte.2001v26n2.2
11. Stoeber J., Rennert D. Self-oriented perfectionism and depression in university students: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*. 2008; 45(4): 223-227.
12. Jabbarov R., Valiyeva S., Poladov D., Nasibova U., Karimli N. Manifestations of emotional exhaustion in psychology students. Baku, 2023.

**Nigar Mehman ASGAROVA**

2nd-year Master`s student at Western Caspian University

E-mail: [psixoloq.nigarasgerova@gmail.com](mailto:psixoloq.nigarasgerova@gmail.com)

**PSYCHOLOGICAL TRAITS OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG**

**STUDENT-YOUTH**

**Summary**

The findings from research indicate that it is crucial to investigate emotional burnout among students, as this issue can lead to significant consequences in both education and psychological health. Emotional burnout may result in decreased interest in academic activities, loss of self-confidence, and a decline in overall quality of life for students. This burnout can also negatively affect students' educational achievements, potentially hindering their career and personal development. The examination of emotional burnout is essential in safeguarding students' well-being and ensuring their successful academic performance. Additionally, emotional burnout among students is of importance to educational institutions, as a healthier and more balanced educational environment can enhance students' academic success and foster the development of stronger, more motivated individuals for the future. Thus, research in this area may pave the way for essential changes in educational policies that aim to improve student well-being and enhance their quality of life. This can be measured through various methods and techniques (surveys, questionnaires, observations, clinical interviews, psychometric tests, biometric measurement tools).

**Keywords:** Emotional burnout, student, academic success, stress, psychological pressure, adaptation, exam, psychological traits.

**Нигар Мехман АСГЕРОВА**

Магистрант 2-го курса Западно-Каспийского Университета

Электронная почта: [psixoloq.nigarasgerova@gmail.com](mailto:psixoloq.nigarasgerova@gmail.com)

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МОЛОДЕЖИ**

**Резюме**

Результаты исследований показывают, что важно исследовать эмоциональное выгорание среди студентов, так как эта проблема может привести к значительным последствиям как в области образования, так и в психическом здоровье. Эмоциональное выгорание может привести к снижению интереса к учебной деятельности, потере уверенности в себе и ухудшению общего качества жизни студентов. Это выгорание также может негативно повлиять на образовательные достижения студентов, что в конечном итоге может препятствовать их карьерному и личностному развитию. Изучение эмоционального выгорания необходимо для защиты благополучия студентов и обеспечения их успешной академической деятельности. Кроме того, эмоциональное выгорание среди студентов имеет важное значение для образовательных учреждений, поскольку более здоровая и сбалансированная образовательная среда может повысить академический успех студентов и способствовать развитию более сильных и мотивированных личностей в будущем. Таким образом, исследования в этой области могут способствовать необходимым изменениям в образовательной политике, направленным на улучшение благополучия студентов и повышение их качества жизни. Это можно измерить с помощью различных методов и техник (анкетирование, опросы, наблюдения, клинические интервью, психометрические тесты,

биометрические измерительные инструменты).

**Ключевые слова:** Эмоциональное выгорание, студент, академический успех, стресс, психологическое давление, адаптация, экзамен, психологические характеристики.