

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТЬНОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Гіналюк І. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
innaginaluk1987@gmail.com*

Війна радикально змінила соціальну, освітню та психологічну реальність української молоді, зокрема студентства. Замість звичних викликів, пов'язаних із професійним самовизначенням, соціалізацією та навчальним навантаженням, студенти стикаються з досвідом повномасштабної загрози життю, втрати стабільності, ізоляції, постійної тривожності та порушення базового почуття безпеки. Перебіг навчального процесу часто супроводжується повітряними тривогами, перебоями в енергопостачанні, вимушеним переїздом до інших регіонів або країн, необхідністю працювати паралельно з навчанням. Усе це формує стан хронічного емоційного напруження, яке поступово виснажує внутрішні ресурси та знижує здатність до ефективного функціонування [5]. У таких обставинах зростає ризик розвитку синдрому емоційного вигорання – стану, що супроводжується зниженням мотивації, апатією, втратою сенсу навчальної діяльності та почуттям безсилля.

Проблема емоційного вигорання студентів в умовах воєнного стану виходить за межі індивідуального психологічного стану й набуває ознак широкомасштабного соціального явища. Йдеться не лише про реакцію на надмірне навантаження чи нестачу відпочинку, а про глибший процес деструкції мотиваційно-сміслової сфери особистості під впливом затяжної кризи. Студентська молодь, яка одночасно виконує функції здобувача освіти, члена спільноти та майбутнього професіонала, опиняється в ситуації внутрішнього конфлікту між очікуванням активної участі в житті та неможливістю реалізувати її в умовах війни. Психологічні детермінанти, що лежать в основі вигорання в таких обставинах, включають порушення механізмів адаптації, дефіцит підтримувального середовища, неможливість планування майбутнього, а також зниження довіри до стабільності базових життєвих структур [7]. Саме тому дослідження цього явища є необхідною умовою розробки сучасних психопрофілактичних підходів у сфері вищої освіти в кризових умовах.

Проблема емоційного вигорання студентів у сучасних кризових умовах набула особливої гостроти, оскільки поєднує в собі як індивідуально-психологічні, так і соціально-середовищні детермінанти. У класичному розумінні феномен емоційного вигорання вперше описано Г. Фройденбергером як стан фізичного,

емоційного та мотиваційного виснаження, спричинений тривалим впливом стресових чинників. Подальші дослідження К. Маслач та С. Джексона дозволили структурувати цей феномен у три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень [8]. У студентському середовищі ці компоненти проявляються як відчуття безсилля, втрата інтересу до навчання, зниження самооцінки та відчуження від одногрупників і викладачів [1]. На відміну від професійного вигорання, студентське вигорання має ширший соціальний контекст, адже пов'язане не лише з академічними перевантаженнями, а й із процесами формування особистості та професійного самовизначення.

Вітчизняні дослідники, серед яких О. Аврамчук, Н. Федчишин, А. Цюприк, А. Шульгай наголошують, що емоційне вигорання студентів є результатом взаємодії низки чинників: високої навчальної напруги, дефіциту соціальної підтримки, низького рівня саморегуляції та зниження смислотворчої активності [1, 5, 6]. Особливої ваги ці процеси набувають у період воєнного стану, коли до традиційних академічних стресорів додаються екзистенційні – небезпека, невизначеність, втрати, постійна тривога. На думку О. Прокопенко, під час воєнних дій у студентів різко знижується показник життєвої енергії, зростає рівень емоційного виснаження, а відчуття безпорадності стає центральним елементом психічного стану. Вона вказує на те, що реакції студентів на хронічний стрес мають фазовий характер: від мобілізації ресурсів і надії на швидке відновлення – до відчуження, апатії й зниження емоційної чутливості [3].

Психологічні детермінанти емоційного вигорання в умовах воєнного стану охоплюють поєднання когнітивних, емоційних і соціальних факторів. До когнітивних належать песимістичне сприйняття майбутнього, когнітивна ригідність і зниження почуття ефективності. Емоційний рівень представлений домінуванням тривоги, внутрішньої напруги, втоми, а також труднощами у вираженні власних переживань. Соціальні детермінанти проявляються через дефіцит комунікації, руйнування звичних зв'язків і втрату соціальної підтримки. Як зазначає О. Тимощук, саме поєднання цих трьох груп факторів формує замкнене коло виснаження, у якому студент утрачає здатність відновлювати ресурси навіть за наявності зовнішньої допомоги [4].

Особливу увагу привертає досвід воєнних викликів – регулярні повітряні тривоги, обстріли освітніх закладів, руйнування інфраструктури, евакуація та навчання в умовах постійної небезпеки. Як підкреслюють А. Курапов, В. Павленко та ін., такі фактори формують у студентів специфічну форму «екзистенційного вигорання», що супроводжується відчуттям втрати сенсу освіти та недовірою до майбутнього [9]. Водночас результати досліджень

О. Кійкінежді свідчать, що залучення до волонтерської діяльності, взаємопідтримка в академічних спільнотах і фокус на допомозі іншим сприяють відновленню емоційного тону та зміцненню почуття контролю над життям. Такі результати підтверджують, що чинники соціальної інтеграції та ціннісної залученості виконують компенсаторну функцію, зменшуючи прояви вигорання [8].

У контексті війни особливої актуальності набуває розгляд не лише причин вигорання, а й тих умов, за яких можливе його ефективне профілактичне стримування або часткове подолання. Дослідники підкреслюють, що недостатньо лише індивідуальної психологічної підтримки: потрібна системна організація середовища, у якому студенти не залишаються наодинці з викликами. М. Чаплінська звертає увагу на значущість урахування гендерних особливостей у побудові таких систем підтримки, адже форми переживання стресу та вигорання суттєво різняться між жінками та чоловіками [7]. Це вимагає диференційованих підходів у роботі психологів, кураторів, викладачів, а також у створенні інфраструктурних рішень в умовах кризової освіти.

Окремим напрямом досліджень є профілактика академічного вигорання через інтервенції, спрямовані на зміцнення саморегуляції, формування навичок стрес-менеджменту, розвиток метакогнітивної рефлексії. Як зазначають Л. Іванцев, Н. Іванцев, студентське середовище має розглядатися не лише як об'єкт впливу обставин, а як ресурсна система, здатна до самоорганізації [2]. Розробка програм мікрогрупової підтримки, тренінгів емоційної грамотності, застосування цифрових платформ психологічної допомоги – усе це може стати частиною адаптивної стратегії, спрямованої на підвищення психічної стійкості та збереження навчального потенціалу навіть за умов хронічної напруги. Особливу цінність у цьому контексті мають моделі горизонтальної взаємодії, де студенти самі виступають суб'єктами підтримки одне одного, зменшуючи відчуття ізоляції й зміцнюючи соціальний капітал освітнього простору.

Отже, феномен емоційного вигорання студентів у контексті воєнного стану постає як складна багатовимірна проблема, що охоплює як глибинні психологічні процеси, так і умови функціонування освітнього середовища. Йдеться не лише про реакцію на надмірне психоемоційне навантаження, а про глибоку дезорганізацію мотиваційної, когнітивної та соціальної сфер, що відбувається в умовах постійної екзистенційної загрози. Виявлена потреба у формуванні комплексної системи підтримки – з урахуванням індивідуальних, гендерних, соціокультурних та організаційних чинників – відкриває перспективи для переосмислення підходів до студентської психологічної допомоги в умовах кризи.

Запобігання вигоранню вимагає не лише фрагментарних психокорекційних втручань, а стратегічного інтегрування психологічного виміру в усі рівні академічної політики – від структури навчального процесу до побудови культури взаємопідтримки та відповідальності за спільне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аврамчук О. А. Академічне вигорання серед студентів: роль ранніх дисфункційних схем як фактору вразливості. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 3–13.
2. Іванцев Л.І., Іванцев Н.І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психологічного здоров'я студентської молоді. *Габітус*. №12, Т. 2. С. 133–139.
3. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. Проблеми сучасних трансформацій. *Серія: педагогіка та психологія*, №7. 2025. <https://doi.org/10.36074/logos-23.06.2023.63>
4. Тимощук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.
5. Федчишин Н. О., Шульгай А. Г., Кліщ Г. І. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків: виклики, пов'язані з війною. *Медична освіта*. 2025 (4), С. 82–87.
6. Цюприк А. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170.
7. Чаплінська М., Лисенкова І. Гендерні особливості емоційного вигорання серед студентів, що працюють. *Universum*. 2024, (14). С. 396–401.
8. Kikinezhdі O., Savelyuk N., Levchyk N. Overcoming stress by ukrainian students in the conditions of war through volunteering. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (June 23, 2023; Oxford, UK). 2023. P. 231–233.
9. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Korchakova N. Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel: Repeated Cross-Sectional Study. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. P. 1–17.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Григор'єва О. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасне суспільство висуває до особистості підлітка високі вимоги щодо його адаптації до динамічних змін соціального середовища, здатності до самоконтролю, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та ефективного управління власними емоціями. Однак, у підлітковому віці психоемоційна нестабільність, імпульсивність та невизначеність власної ідентичності можуть значно ускладнювати ці процеси.

Важливим чинником, що сприяє гармонійному розвитку особистості, є емоційна сфера, що забезпечує усвідомлення, контроль та