

співвідношення принципів «сила права» і «право сили». На відміну від демократичного принципу «сили права», що означає правомірне насильство щодо злочинців, «право сили» орієнтує на свавільне використання сили і служить своєрідним виправданням проявів делінквентності. Тим самим російське суспільство формує запит на протиправну поведінку, на внутрішню готовність членів соціуму до порушення не тільки правових, але й моральних норм людського існування.

Конфліктологічний контекст аналізу війни з необхідністю зумовлює висновки що на сьогодні відбувається подальша ескалація війни як екзистенціального конфлікту, оскільки дві його сторони мають абсолютно протилежні соціально-психологічні установки. Суспільстві рф налаштоване на тотальне знищення української сторони. І навіть збільшення матеріальних втрат і людських жертв не веде до критичного осмислення причин війни та визнання її повної абсурдності. Більше того, відбувається посилення її ціннісного значення (вальвація війни) та підтримка злочинної політики кремля. Російсько-українська війна має екзистенціальну природу і для повної перемоги України над ворогом, помимо військової перемоги на полі бою, потрібна концептуальна зброя та політична й соціально-психологічна єдність української нації.

Література

1. Почепцов, Георгій Смишли і війни: Україна і Росія в інформаційній і смисловій війнах. – Вид дім «Києво-Могилянська академія», 2016. – 316 с.
2. Петровський П.М. Теоретико-методологічні основи перемоги України в сучасній смисловій війні \ Ефективність державного управління : зб. наук. пр. / за заг. ред. чл.-кор. НАН В. Загорського, доц. А. В. Ліпенцева – Львів : ЛРІДУ НАДУ, 2019 - Вип.58 – С. 13-25.
3. Іван Патриляк. Війна Росії проти України є екзистенційною, буттєвою. <https://armyinform.com.ua/2022/04/29/vijna-rosiyi-proty-ukrayiny-ye-ekzystenczijnoyu-buttyevoyu-ivan-patrylyak/>
4. Шевельов Ю. Москва, Маросейка.\ З історії незакінченої війни \ Упоряд. Оксана Забужко, Лариса Масенко. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянської академії», 2009, - 471 с.
5. Кулеба, Дмитро. Війна за реальність: як перемагати у світі фейків, правд і спільнот. – Вид. 3-тє, оновл. – Київ : Книголав, 2022. – 384 с.

РАЄВСЬКА А.І., аспірантка 2-го року навчання, спеціальності «Психологія», НаУКМА, **БОДНАР А.Я.**, к. психол. н., доц., НаУКМА

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

Емоційне вигорання студентства є актуальною та поширеною проблемою, яка має серйозний вплив на психологічне та фізичне благополуччя студентів. Дослідження показали, що існує низка чинників, які сприяють розвитку цього синдрому.

По-перше, надмірне навантаження та стрес, пов'язані з академічними

вимогами, мають значний вплив на емоційне вигорання студентів. Вимоги щодо виконання різних завдань, іспитів, контрольних робіт та проектів можуть перевантажувати студентів, викликаючи втрату мотивації та втоми.

По-друге, недостатня соціальна підтримка також є важливим фактором емоційного вигорання. Відсутність підтримки з боку родини, друзів, викладачів та колег може призводити до почуття самотності, відчуженості та стресу, а також впливати на відсутність відчуття емоційної винагороди.

По-третє, відсутність тайм-менеджменту та невміння поєднувати навчання, роботу та особисте життя є додатковим чинником, що сприяє емоційному вигоранню студентів. Студенти, які намагаються впоратися з великою кількістю обов'язків одночасно, можуть відчувати постійний стрес і втому, що сприяє появі вигорання.

Перфекціонізм і високі очікування від себе також впливають на емоційне вигорання студентів. Намагання досягти недосяжних стандартів і страх невдачі можуть призводити до виснаження та розчарування. Останнім чинником, слугує відчуття нестабільності та ряд зовнішніх обставин, які спричинені воєнними діями на території України.

Загалом, виявлено, що емоційне вигорання студентства є складною проблемою, яка виникає внаслідок взаємодії різних чинників. Для зменшення ризику вигорання важливо розвивати стратегії саморегуляції, забезпечувати баланс між навчанням, відпочинком та соціальним життям, а також шукати підтримку від родини, друзів та фахівців.

Вигорання є результатом хронічного стресу, який розвиваються, якщо психіка не змогла адаптуватися до стресової ситуації. У такому випадку, у людини автоматично «включаються» захисні механізми психіки та копінг-стратегії. Вибір копінг-стратегії залежить від різних факторів, а особливо, від зовнішніх умов стресової ситуації та індивідуальних особливостей психіки людини. Як і способи реакції на стрес, копінг-стратегії теж можуть бути, як активними, спрямованими на подолання стресового фактору, так і більш пасивні, спрямовані на нормалізацію емоційного фону індивіда. На успішність адаптації до стресової ситуації також впливають копінг-ресурси, які можуть бути зовнішніми та внутрішніми, а також попередній досвід подолання схожої ситуації.

Виходячи з результатів теоретичного аналізу наукової психологічної літератури та емпіричного дослідження, ми можемо стверджувати про необхідність створення профілактичних тренінгів із подолання емоційного вигорання у студентської молоді.

Ефективність профілактичних заходів буде впливати на якість засвоєння знань у студентів, що, в свою чергу, впливатиме на кількість кваліфікованих кадрів, які братимуть участь у розбудові країни.

Таким чином, закладам вищої освіти варто створювати педагогічні можливості для покращення емоційного стану студентської молоді в умовах воєнного часу. Однак, варто розуміти, що виключно навчальні заклади не зможуть попередити вигорання або «вилікувати» його, тому, для ознайомлення з теоретичним матеріалом та засвоєння практичних навичок саморегуляції студентів, вбачається доцільним проведення тренінгових програм.