

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ НАУКМА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ**

Емоційне вигорання серед студентів закладів вищої освіти становить серйозну проблему, впливаючи на їхнє психічне та фізичне здоров'я, навчання і загальну якість життя. Цей термін використовується для опису стану, коли студенти переживають постійний стрес, нестачу ресурсу та виснаження внаслідок надмірних навчальних навантажень і вимог, із якими вони стикаються в університетському середовищі. Симптоми емоційного вигорання можуть виявлятися в різних формах, і їх прояви можуть відрізнятися у кожної людини. Основні симптоми емоційного вигорання включають:

- Втома та відчуття виснаження: Постійне відчуття втоми та виснаження, навіть після відпочинку.
- Емоційна відчуженість: Відчуття віддаленості від інших людей та втрата інтересу до зв'язку з ними.
- Зменшення ефективності: Погіршення якості виконаної роботи та зниження продуктивності в роботі чи навчанні.
- Погіршення настрою: Часті випадки подразнення, злості, агресії, почуття розчарування та безнадії.
- Зниження самооцінки: Почуття втрати власної цінності та самовизначення, зниження самоповаги та самооцінки.
- Фізичні симптоми: Головні болі, мігрені, шлунково-кишкові розлади, зниження імунітету, розлади сну та інші фізичні прояви.

Основні фактори, що сприяють емоційному вигоранню серед студентів, включають:

1. Високі академічні вимоги: Загальновідомо, що університети, а зокрема – НаУКМА – встановлюють високі стандарти для навчання. Студентам необхідно справлятися з великою кількістю матеріалу, готуватися та відповідати на семінарських заняттях і складати екзамени. Це може призводити до відчуття перевантаження та виснаження.
2. Неврівноваженість між навчанням та особистим життям: Багато студентів стикаються з викликом знайти баланс між академічними вимогами і соціальним життям. Зокрема, через високий рівень академічного навантаження, студенти деяких спеціальностей змушені нехтувати соціалізацією та просоціальними заходами в межах НаУКМА. Це пов'язано, зокрема, з тим, що різні спеціальності мають різну почерговість лекційних та семінарських занять, яка не завжди є збалансованою.
3. Фінансові проблеми: Багато студентів вищих навчальних закладів мають фінансові труднощі. Вони можуть бути змушені працювати на часткову зайнятість або брати в борг, щоб покрити витрати на

навчання, проживання та інші витрати. Це може створювати додатковий стрес і знижувати загальний рівень їхнього благополуччя.

4. Соціальний тиск: Університетське середовище може бути дуже конкурентним і створювати соціальний тиск на студентів. Це може включати в себе стосунки з викладачами та студентами з групи/потоків, нездорова конкуренція («токсичний» колектив), булінг як із боку студентів, так і викладачів, тиск із боку сім'ї.
5. Страх нестабільності майбутнього: Багато студентів вищих навчальних закладів переживають нестабільність щодо майбутньої кар'єри та професійного розвитку. Вони можуть боятися не знайти роботу після закінчення навчання або не мати можливості досягти своїх професійних цілей, зокрема в умовах економічної нестабільності держави.

Усе це та багато іншого сприяє емоційному вигоранню студентів у мирний час, а отже, в умовах повномасштабної війни, у яких наразі перебуває Україна, частина факторів загострюється, окрім того, додаються нові, які надалі буде описано.

Якщо в країні триває повномасштабна війна, то емоційне вигорання студентів може стати ще більш виразною проблемою, оскільки вони можуть бути піддані додатковому тиску та стресу. Деякі з факторів, які можуть сприяти емоційному вигоранню студентів в умовах війни, включають такі:

1. Переживання за безпеку та життя: Студенти можуть переживати за свою безпеку та життя, як і їхніх близьких. Необхідність у постійній пильності до сигналів тривоги, евакуація, загрози від бомбардування можуть викликати паніку, тривогу та страх, зниження когнітивних функцій, розсіяну увагу, апатію, погіршену пам'ять та відсутність мотивації до навчання.
2. Нестача матеріальних ресурсів: В умовах війни може бути складніше забезпечити себе та свою родину необхідними матеріальними ресурсами. Це може викликати стрес та тривогу, додаткову потребу дбати про заробіток чи догляд за близькими.
3. Розрив з близькими: Війна може призвести до розриву з близькими, коли студенти відокремлюються від своїх родин та близьких людей. Це може викликати почуття самотності та відчуженості.
4. Стрес через необхідність пристосуватися до життя за кордоном. Оскільки багато студентів виїхали за кордон, багато хто має проблеми з адаптацією до життя в новій країні та оточенні. Також частина студентів переживають складнощі з відвідуванням перших пар у зв'язку з різницею в часі, або ж змушені відвідувати обов'язкові інтеграційні курси з іноземної мови країни, що надає прихисток, аби зберегти право на отримання соціальних виплат.

Щоб запобігти емоційному вигоранню серед студентів, важливо створити сприятливе навчальне середовище. Це може включати в себе зниження навчальних навантажень, підтримку соціального життя та здорового способу життя, фінансову допомогу та консультування. Крім того,

студентам можна допомогти розвивати навички керування стресом, такі як медитація, йога та фізичні вправи, щоб збільшити їхню здатність протистояти стресу. Студенти повинні мати доступ до психологічної підтримки, яка може включати індивідуальні консультації, групову терапію та психологічні тренінги. Важливо, щоб студенти відчували себе безпечними в умовах війни. Необхідно забезпечити безпеку в місцях навчання та житла, надати інформацію про можливі загрози та правила поведінки в разі небезпеки. Важливо, щоб викладачі та адміністрація закладів вищої освіти були гнучкими та роздумливими щодо навчальних та інших потреб студентів.

У разі емоційного вигорання важливо шукати підтримку та допомогу, наприклад, від родини, друзів або професійних консультантів. Це може включати психологічну підтримку, терапію та консультування з питань кар'єри.

### Список використаних джерел

1. Alotaibi, N. H. (2021). Future Anxiety Among Young People Affected by War and Armed Conflict: Indicators for Social Work Practice. *Frontiers in Sociology*, 6.
2. Prib, H. A., Beheza, L. E., Markova, M. V., Raievska, Y., Lapinska, T. V., & Markov, A. R. (2023). Psycho-Emotional Burnout of the Personality in the Conditions of War. *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*, 11(1), 36–46. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.5>