

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Стахова Ольга Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Микитюк Анастасія Степанівна

здобувач вищої освіти магістерського рівня

Природничий факультет

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

Сучасна соціальна та психологічна ситуація в Україні, зумовлена повномасштабною війною, формує унікальний комплекс стресових чинників, що впливають на психічне здоров'я населення, зокрема студентської молоді. Здобувачі вищої освіти, які перебувають на етапі інтенсивного професійного й особистісного становлення, опинилися під подвійним тиском: посилення академічного навантаження поєднується з безпосередньою загрозою власному життю, економічною нестабільністю та здебільшого негативним інформаційним перенавантаженням. У таких умовах різко зростає ризик виникнення емоційного вигорання – стану, що характеризується емоційним виснаженням, цинізмом (деперсоналізацією) й зниженням суб'єктивної ефективності.

Проблема емоційного вигорання традиційно досліджувалася в контексті професійної діяльності особистості. В останні десятиліття з'явилися роботи, присвячені академічному вигоранню учасників освітнього процесу, зокрема студентів, як наслідку їх хронічного навчального стресу.

Утім, на фоні такого теоретико-прикладного доробку, найбільш «молодими» є праці наших вітчизняних дослідників (Л. Карамушка, Д. Ковач, М. Костенко, В. Мирошніченко, О. Прокопенко, А. Хижняк, В. Яковенко й ін.), що з'явилися упродовж 2022-2025 р.р., і фіксують зростання тривожності, депресії та посттравматичних реакцій серед юнаків, спричинених воєнним станом.

Так, О. Прокопенко, вивчаючи емоційне виснаження та втому серед студентів під час війни, зазначила, що, студентство, виступаючи однією з найвразливіших верств населення, гостро відчуває на собі психологічні наслідки активного навчання у ЗВО, яке, попри складний період для держави, вимагає від здобувачів вищої освіти постійного включення в комунікаційні процеси та необхідності відповідати динаміці сучасних суспільних трансформацій. Систематичне недосипання студентів у поєднанні з високим рівнем їх зайнятості, брак часу на відпочинок, постійний стан психологічної напруженості, відсутність чітких орієнтирів майбутнього призводять до виснаження внутрішніх ресурсів юнаків, зокрема до їх емоційного вигорання. Останнє спричиняє зниження рівня уваги в освітньому процесі й утруднює продуктивну комунікацію з оточуючими. Щодо впливу емоційного виснаження на навчальну мотивацію, то він є неоднозначним: прагнення студентської молоді підтвердити здатність досягати цілей у кризових та екстремальних ситуаціях супроводжується паралельним зниженням її мотивації, що є наслідком стресових навантажень та нестабільності [2].

Ідентичних міркувань дотримується й Д. Ковач, яка серед симптомів емоційного вигорання студентів виокремила їх емоційне виснаження, деперсоналізацію (відсторонення від освітнього середовища та соціуму) й зменшення відчуття особистої ефективності, ваги здобутків. За словами дослідниці, в умовах воєнного стану психоемоційні труднощі проявляються більш виразно через безперервне напруження, дестабілізацію режиму сну, підвищену тривожність та відчуття втрати контролю. У юнаків це часто призводить до стану апатії, зниження інтересу до навчального процесу й ослаблення віри у власні можливості, що детермінує погіршення їх освітніх результатів і зменшення соціальної активності [1].

Згідно результатів емпіричного дослідження М. Костенко, В. Мирошніченко, А. Хижняк, причиною емоційного вигорання студентської молоді під час війни є невідповідність між індивідуальними характеристиками юнаків та освітніми вимогами до них, зумовленими надмірним навантаженням, браком підтримки з боку викладачів, обмеженістю у прийнятті рішень, монотонністю навчальної діяльності й дефіцитом відпочинку та позанавчальних інтересів. Як наслідок, серед симптомів емоційного виснаження здобувачів освіти автори виокремлюють постійне переживання ними психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у кут», тривогу та депресію, неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, розширення сфери економії емоцій, редукцію навчальних обов'язків, емоційні дефіцит і відчуження, деперсоналізацію, психосоматичні та психовегетативні порушення [3].

О. Яковенко, працюючи в межах даної проблеми, поряд із виділенням аналогічних симптомів емоційного вигорання запропонувала шляхи його профілактики й подолання. На думку дослідниці, профілактика емоційного вигорання серед студентської молоді потребує формування інтегративного освітнього середовища, орієнтованого на збереження психічного здоров'я та

соціальної активності. До ключових заходів належать: зменшення інтенсивності навчальних навантажень, підтримка соціальних зв'язків і здорового способу життя, надання фінансової та консультативної допомоги. Важливим є розвиток адаптивних стратегій подолання стресу (медитація, йога, фізичні вправи), що підвищують резильєнтність студентів. Доступ до психологічної підтримки має охоплювати індивідуальні консультації, групову психотерапію та тренінгові програми. Водночас в умовах воєнного стану особливого значення набуває забезпечення фізичної та психологічної безпеки молодих людей, включно з інформуванням про ризики та правила поведінки у кризових ситуаціях [4].

Аналогічних поглядів щодо запобігання емоційного вигорання студентства дотримується й Д. Ковач, яка вважає, що профілактика та подолання емоційного виснаження студентської молоді потребує системного підходу, що інтегрує індивідуальні та організаційні інтервенції. Зокрема, важливим є впровадження психологічних тренінгів, орієнтованих на формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток стресостійкості та засвоєння методів релаксації. Не менш значущим є забезпечення належного рівня соціальної підтримки, створення позитивного навчального клімату й оптимізація академічного навантаження. Крім цього, ключову роль відіграє індивідуальна психокорекційна робота, яка дозволяє ідентифікувати внутрішні чинники емоційного виснаження та розробити ефективні стратегії його подолання [1].

Як бачимо, емоційне вигорання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є багатовимірним психологічним явищем, що формується під впливом комплексу академічних, соціальних та емоційних факторів. Воєнні події значно інтенсифікують стресові умови, створюючи додаткові ризики для психічного здоров'я студентів. У зв'язку з цим особливої ваги набуває впровадження системних психопрофілактичних і психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток емоційної стійкості й адаптивних стратегій подолання стресу. Своєчасна психологічна підтримка забезпечує не лише збереження психічного благополуччя, але й сприяє підвищенню навчальної мотивації та оптимізації процесів соціально-психологічної адаптації до кризових умов сьогодення.

Список використаних джерел

1. Ковач Д.В. Психологічні особливості емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/18969/1/zm-2%20241-242.pdf> (дата звернення: 18.01.2026).
2. Прокопенко О.А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія, 2025. №7. URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2025-7-10-01/2025-7-10-01> (дата звернення: 18.01.2026).
3. Хижняк А.А., Мирошніченко В.О., Костенко М.П. Вплив стресогенних факторів на психологічний стан та продуктивність навчальної діяльності студентів спеціальності Фізична культура і спорт в умовах війни. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, 2023. Вип. 3 (161). С. 149-154. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/1144->

%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2247-1-10-20230315.pdf (дата звернення: 18.01.2026).

4. Яковенко О.В. Емоційне вигорання студентів НаУКМА в умовах повномасштабної війни. URL:

<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bab27635-fdb0-497c-82d5-b46991fdf160/content> (дата звернення: 18.01.2026).