

УДК 159.9

В.В. Вишньовський, к.психол.н., доцент; Н.П. Бех

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК НЕГАТИВНИЙ ФАКТОР УЧБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

V.V. Vyshnovskiy Ph.D, Assoc. Prof.; N.P. Beh

EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AS A NEGATIVE FACTOR OF EDUCATIONAL ACTIVITIES IN WAR CONDITIONS

Війна, як соціально-політичне явище, суттєво змінює не лише фізичне, а й психологічне середовище суспільства. Особливо складно переживається ця ситуація молодими людьми, які тільки вступають у професійну діяльність. Студенти, які навчаються за спеціальністю психологія, переживають подвійний стрес: з одного боку вони стають професіоналами в галузі психології, а з іншого – їхній навчальний процес проходить в умовах воєнного стану, який збільшився до численних стресових факторів. Одним із таких факторів є синдром емоційного вигорання (СЕВ).

Підвищення емоційного переживання є серйозною проблемою в психологічній практиці, оскільки воно не лише позначається на психоемоційному стані особистості, а й негативно впливає на якість навчання та професійної підготовки студентів. У ситуації військового стану, коли рівень стресу та невизначеності зростає, СЕВ стає ще більш актуальним питанням. Студенти-психологи часто стикаються з важкими емоційними навантаженнями, виконуючи роль волонтерів або психологічних консультантів для осіб, які постраждали від війни, і в той же час намагаються успішно провести навчання в умовах нестабільної завершальної ситуації [4].

Метою цієї статті є дослідження впливу синдрому емоційного вигорання на учбову діяльність студентів-психологів в умовах війни, а також розгляд заходів профілактики та подолання цього явища.

Даній тематиці присвятили свої праці багато українських науковців. Так, Бойко В.В. досліджував питання емоційного вигорання в професійній діяльності, зокрема в умовах стресових і кризових ситуацій, в тому числі в умовах війни. Його роботи зосереджуються на діагностиці, профілактиці та подоланні СЕВ у різних професіях; Костюк Г.С. досліджував психологічні аспекти професійного вигорання у молоді, зокрема в умовах стресових ситуацій і війнах. Він акцентує увагу на важливості соціальної підтримки та психологічної допомоги; Романюк І.М. досліджувала стресові фактори в діяльності студентів-психологів в умовах війни та їх вплив на психоемоційний стан; Павленко Л.М. працює над вивченням стресових та психологічних аспектів життєвого шляху молоді під час війни; Вербицька Н.С. зверталася до проблем емоційного вигорання у студентів та психологів, зокрема в умовах війни, і пропонувала методи підтримки психічного здоров'я в умовах постійної невизначеності [2].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це хронічний стресовий стан, який характеризується виснаженням емоційних ресурсів людини. Головними ознаками СЕВ є: Емоційне виснаження – людина відчуває себе постійно втомленою, навіть після відпочинку, та має обмежену здатність до емоційного відновлення. Деперсоналізація – спостерігається дистанціювання від оточуючих, знижується рівень емпатії. У студентів-психологів це може призвести до байдужості до тих, кому вони надають психологічну допомогу. Зниження

професійної ефективності – зниження впевненості у власних силах, зниження якості навчальних та практичних результатів, що є критичним для майбутніх психологів [1].

СЕВ у студентів-психологів може бути спричинений як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. В умовах воєнного стану стресові фактори набувають ще більшої виразності: війна, нестабільність, постійна напруга, фізичне та психологічне перенавантаження. Так виникненню СЕВ сприяють: 1. Війна як стресовий фактор. Під час війни студенти-психологи стикаються з серйозними стресовими ситуаціями, які включають не тільки особливості переживання, але й підтримку інших людей. 2. Навчальні навантаження та професійні вимоги. Навчання на психолога – це завжди велика емоційна та інтелектуальна праця, що вимагає високого рівня самовіддачі. В умовах війни, коли навчальний процес стає нестабільним через перенесення занять, обмеження ресурсів та нестабільні умови життя, студенти стикаються з додатковими труднощами. Психологи, навіть на етапі навчання, часто залучаються до допомоги постраждалим або вразливим категоріям населення, що збільшує емоційну напругу. 3. Волонтерська діяльність. Багато студентів-психологів залучаються до волонтерських ініціатив, які передбачають допомогу пораненим, переселенцям, родинам загиблих та іншим вразливим групам. Тривалий контакт з особами, які пережили психологічні травми, може викликати у волонтерів «вторинну травматизацію», що є частиною розвитку синдрому емоційного вигорання. 4. Особистісні особливості студентів. Для студентів-психологів характерні високі рівні емоційної чутливості та емпатії. Відсутність належних методів саморегуляції та стресостійкості у поєднанні з постійними стресами може стати основним фактором ризику розвитку СЕВ [3].

Шляхи профілактики та подолання СЕВ у студентів-психологів: 1. Психологічна підтримка. Важливо, щоб студенти-психологи мали доступ до регулярних консультацій з фахівцями. Психологічні тренінги та групи підтримки допомагають у формуванні здорових стратегій подолання стресу. 2. Навчання навичок стрес-менеджменту. Важливо, щоб студенти опановували методи саморегуляції емоцій, включаючи техніку релаксації, медитації та дихальні вправи. 3. Зменшення навантаження. В умовах воєнного стану варто адаптувати навчальний процес, зменшуючи кількість завдань та забезпечуючи додатковий час для відпочинку та відновлення. 4. Підтримка колективу. Формування емоційно підтримуючого середовища в навчальному закладі дозволяє студентам отримати соціальну підтримку, яка є важливою для запобігання емоційному вигоранню [2].

Висновок. Синдром емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах воєнного стану є серйозною проблемою, яка потребує системного підходу до вирішення. Розробка профілактичних заходів, залучення ресурсів навчальних закладів та суспільства в цілому, а також активна позиція самих студентів можуть допомогти зменшити ризики розвитку СЕВ. Це питання не лише про якість підготовки майбутніх фахівців, а й про збереження їхнього психічного здоров'я, що є ключовим для побудови стійкої системи психологічної допомоги у суспільстві.

Література

1. Долинський Б.А., Шульга Л.М. Синдром емоційного вигорання у студентів в умовах дистанційного навчання під час пандемії та війни. *Наукові записки НаУКМА: Психологія і педагогіка*. 2023. №5. С. 35-47.
2. Іващенко О.О., Мартиненко Т.С. Психологічна підтримка студентів з проявами емоційного вигорання в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. №2(10). С. 15-23.
3. Мельник Н.М. Розвиток стресостійкості у студентів в умовах війни як засіб запобігання вигорання. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2023. №4(18). С. 42-51.
4. Романенко О.І. Особливості емоційного стану студентів під час дистанційного навчання в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. №2. С. 78-89.