

nso5th355r7b2vbhgo6tv5p3 (дата звернення: 14.09.2023). doi: <https://doi.org/10.15407/visn2023.04.062>

2. Козлович В. Имя пограничника Кижеватова носят родное село, теплоход, школы, улицы в беларуси и россии, застава в Бресте. URL: <https://www.sb.by/articles/imeni-kizhevato.html> (дата звернення: 25.09.2024).

3. Зіткнення цивілізацій. URL: <https://svit.kpi.ua/2023/03/30/%D0%B7%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%86%D0%B8%D0%B2%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9/>(дата звернення: 30.09.2023).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-427-9-12>

АКАДЕМІЧНЕ ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В АСПІРАНТУРІ

Калініна А. В.

*кандидат юридичних наук, старший дослідник,
старший науковий співробітник відділу кримінологічних досліджень,
інспектор з аспірантури*

*Науково-дослідний інститут вивчення проблем злочинності
імені академіка В.В. Сташиса НАПрН України
м. Харків, Україна*

Життя сучасного українця сповнене значною кількістю викликів, що негативно можуть впливати на психологічний добробут і психічне здоров'я людей. Окрім різноманітних стресових ситуацій, все частіше у медіа просторі почали з'являтися поняття «емоційне вигорання», «професійне вигорання» тощо. Зважаючи на те, що саме по собі навчання в аспірантурі не виключає стресів, внаслідок їх тривалого накопичення в аспірантів може формуватися аналогічний процес – академічне вигорання.

У спеціалізованій літературі синдром вигорання частіше описується як патопсихологічний синдром, що характеризується загальним та емоційним виснаженням, зростаючим почуттям цинізму та втратою задоволення від власних досягнень у значущій сфері діяльності [1, с. 4].

У 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) внесла синдром емоційного вигорання до Міжнародної класифікації хвороб та виділила три його основні симптоми: 1) сильне відчуття виснаження;

2) збільшення психологічної дистанції та/або негативне ставлення до своєї роботи; 3) зниження працездатності [2].

Тема вигорання є дискусійною та міждисциплінарною, її досліджують у царині медицини, психології. Частими питаннями для дискусій є проблеми диференційної діагностики депресивних розладів, патогенезу вигорання як результату перебування в умовах хронічного «робочого» стресу, виокремлення та розведення понять «емоційне» і «професійне» вигорання тощо [1, с. 4].

Результати досліджень науковців свідчать про те, що вигорання в академічній діяльності (або «академічне вигорання») має схожі прояви із загальним емоційним або професійним вигоранням. До речі, такі прояви у здобувачів освіти (і зокрема, аспірантів), не залежать від спеціальності, за кою вони здобувають освіту.

Академічне вигорання асоціюється зі складнощами в адаптації до змін і вимог навчання і виконання наукової роботи (наприклад, адаптація на першому році навчання, виклики, що постають перед аспірантом перед захистом, зокрема, перед презентацією роботи на структурному підрозділі, адже саме з цього умовно починається процес атестації здобувача), поганими навчальними чи науковими результатами, підвищеним ризиком проблем зі сном, депресії та тривожних розладів, підвищення рівня незадоволеності собою та своїм життям і т.п.

«Академічне вигорання» під час навчання в аспірантурі за аналогом подібного стану у студентів, який проаналізували Аврамчук О., Копчук-Кашецький О., Зубачик Г., включає три елементи: 1) загальне емоційне виснаження внаслідок вимог навчального процесу; 2) почуття «неадекватності себе як аспіранта» (у значенні некомпетентності) через перебування в умовах тривалого дистресу¹ від перфекціоністичного прагнення академічних досягнень; 3) цинічне ставлення до навчальних перспектив [див. 1, с. 4].

Одним із факторів, що можуть спричиняти академічне вигорання, є надмірне прагнення здобувача до перфекціонізму. Науковці зосередили увагу на встановленні взаємозв'язку між двома аспектами перфекціонізму (зокрема, перфекціоністичними проблемами та перфекціоністичними прагненнями) та елементами академічного вигорання, згаданими вище, через механізм формування румінації²

¹ *Примітка.* Дистрес – це психологічний термін, який описує негативний стрес, викликаний тривалим або інтенсивним психоемоційним, фізичним або соціальним навантаженням, що перевищує адаптаційні можливості організму [3].

² Румінація це процес багаторазового думання чи переживання одних і тих самих думок, ідей або проблем, зазвичай без вирішення або прогресу. Це постійне зациклення на минулому, переживання неприємних подій або невдач, безперервне аналізування своїх

(повторюваного, автоматичного) негативних переконань щодо себе та власних досягнень [1, с. 5]. Враховуючи особливості й вимоги навчальної активності, соціально-прийнятне прагнення відповідати очікуванням оточення може визначатись як фактор підвищеного ризику вигорання, що також корелюватиме зі схемою надвисоких стандартів. Очікується, що, діючи відповідно до схеми надвисоких стандартів, аспіранти можуть почати ігнорувати ознаки втоми та виснаження, раціоналізувати непродуктивні форми поведінки, визначаючи навчальні вимоги як власні потреби [1, с. 5].

Процес вигорання (у тому числі й академічного) розвивається протягом певного часу. Спеціалісти вирізняють три фази процесу вигорання:

I. Початок та перші попереджувальні симптоми.

Спочатку людина вкладає набагато більше енергії у свою роботу, ніж зазвичай. Це характеризується надзвичайно високою завантаженістю та відмінною працездатністю. Але протягом цієї першої фази з'являються перші ознаки емоційного вигорання. Зазвичай з'являються такі попереджувальні знаки: підвищена відданість певним цілям; робота стає головною метою життя (наприклад, соціальні контакти з людьми, лише пов'язані з роботою); нездатність відключитися та гіперактивність; відчуття, що завжди не вистачає часу та ін. [4].

Згодом стають очевидними перші ознаки виснаження, такі як: занепокоєння, нестача енергії та сну, а також підвищена сприйнятливність до нещасних випадків та інфекцій [4].

II. Зниження зацікавленості та продуктивності.

На цьому етапі процесу вигорання починає різко знижуватися продуктивність праці. Відбувається відмова особи від взятих на себе зобов'язань (зниження залученості у процесі вигорання): зниження ідеалізації та прихильності; зниження мотивації стосовно навчальної та наукової діяльності; відчуття низької самооцінки; думки про припинення наукової діяльності (хочу покинути все, навіщо це мені?); людина все частіше тримається на відстані і відчуває негативні почуття стосовно наукового керівника, адміністрації установи, викладачів; зниження емпатії та співчуття; прояви цинізму та холодності; перші негативні наслідки для відносин та сімейного життя тощо [див. 4].

Особливого ризику наражаються люди, які не отримують очікуваної винагороди за надмірну напругу, з якою вони працюють. Якщо їхні очікування, що впливають з високого рівня залучення, не

помилку та невдачу, а також постійне гадання про можливі негативні сценарії майбутнього [3].

виправдовуються, ризик прогресуючого процесу вигорання цих людей значно зростає [4].

Продуктивність та фактичний результат праці відповідних осіб також знижуються. Аспіранти починають все частіше робити помилки і щось забувати, їхній творчий потенціал та здатність справлятися з проблемами знижуються. Симптомами такого стану є: неорганізованість; невпевненість; проблеми з більш складними завданнями та рішеннями; підвищена забудькуватість; зниження концентрації; зниження витривалості; зниження креативності; загальне зниження розумової працездатності та ін. [див. 4].

III. Загальний занепад.

На третій фазі вигорання погіршення переважають у всіх сферах життя особи. Для цієї фази характерне:

1) байдужість до всього та до всіх. Людина змиряється з тим, що відбувається, більшу частину часу млява, пригнічена і песимістична. Вона все більше втрачає інтерес до своїх захоплень, партнера та сім'ї. Загалом вона починає відключатися від своїх соціальних зв'язків і поступово стає самотньою. Характерна повна концентрація постраждалих на собі, своїх потребах та на професійній діяльності;

2) усунення від свого соціального життя в цілому, але в той же час сильно зосередження на конкретній близькій людині (наприклад, на своєму партнері);

3) особа не можуть розслабитися у відпустці (під час канікул, святкових днів та ін.), і свій вільний час вона часто сприймає як додаткове джерело стресу. Може збільшитися споживання алкоголю, нікотину та інших речовин, які викликають звикання;

4) виникають більш сильні емоційні реакції в міру збільшення внутрішнього занепокоєння. Людина починає звинувачувати себе, або шукати винних у своєму оточенні. З одного боку, з'являються депресивні симптоми, такі як песимізм, тривога чи млявість. З іншого боку, виявляються агресивні симптоми, такі як дратівливість, звинувачення колег, наукового керівника, адміністрації установи чи нетерпимість [див. 4].

Отже, інтенсивна навчальна та наукова зайнятість здобувачів на третьому освітньому рівні може спричинити академічне вигорання в аспірантів, що знижує їх продуктивність та бажання завершувати навчання. Особливо ризик піддатися такому вигоранню підвищується в умовах воєнного стану, коли до факторів, пов'язаних суто із навчанням в аспірантурі, додається низка зовнішніх ризиків, на які важко (а подекуди й неможливо) вплинути. В таких умовах роль наукового керівника та адміністрації установи посилюється додатковими

завданнями щодо своєчасної допомоги аспірантам з метою уникнення вигорання в їх академічній діяльності.

Література:

1. Аврамчук О., Копчук-Кашецький О., Зубачик Г. Академічне вигорання серед студентів: роль ранніх дисфункційних схем як фактору вразливості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 3–13.

2. WHO recognizes “burnout” as medical condition. URL : <https://www.theeastafrican.co.ke/scienceandhealth/WHO-burnout-medical-condition/3073694-5133478-12j11fjz/index.html>.

3. Дистрес. *Психологічна енциклопедія*. URL : <https://www.psykholoh.com/post/%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81-%D1%86%D0%B5> (дата звернення : 01.10.2024).

4. Емоційне вигорання. URL : <https://www.enableme.com.ua/disabilities/емоційне-вигорання-simptomi-perebig-ta-diagnostika-7417> (дата звернення : 01.10.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-427-9-13>

THE WAR IN UKRAINE AND ITS IMPACT ON THE LEARNING PROCESS

Karpova D. M.

PhD in Philology,

Senior Lecturer at the Department of Maritime English

National University “Odessa Maritime Academy”

Odesa, Ukraine

The ongoing war in Ukraine has significantly impacted various sectors of society, and one of the most critically affected areas is education. The conflict, which escalated following Russia's invasion in February 2022, has led to widespread displacement, infrastructural destruction, and psychological trauma, all of which have disrupted the educational process for millions of students. This report explores the key challenges that the Ukrainian education system faces as a result of the war and the adaptive strategies employed to mitigate these effects.

Displacement and Disruption of Schooling

One of the most immediate impacts of the war has been the large-scale displacement of the population. As of mid-2023, over 8 million Ukrainians