

щирість, совісність, справедливість, безумовну любов до дітей, піклування про людину, відповідальність тощо. Саме трансцендентні цінності ведуть особистість до добродійності, що породжує «Я» – духовне особистості, яке й стає визначником її способу життя.

Список використаних джерел

1. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія / І. Д. Бех. Київ. Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
2. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.
3. Помиткін Е. О., Булах І. С., Кузьменко В. У. Консультативна діяльність на основі духовно особистісного підходу. Консультативна психологія: навч. посібник. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. С. 118–127.
4. Репетій С. Т. Розвиток креативного компонента духовності вчителів музики в системі післядипломної освіти: автореферат дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2012. 20 с.
5. Репетій С. Т., Гальченко В. М. Духовно-творчий розвиток як основа професійної культури майбутніх фахівців: філософсько-антропологічний аспект. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. Випуск 2. Одеса, Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 43–50.
6. Maslow Abraham H. *Motivation and Personality* (2nd ed.) N.Y.: Harper & Row, 1970. 369 p.

Софія Голуб,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Державного університету «Київський авіаційний інститут»;

Марина Дідух,

доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором
Державного університету «Київський авіаційний інститут»,
кандидат психологічних наук, доцент

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ЗАГРОЗА МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'Ю СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Емоційне вигорання є однією з головних загроз психічному здоров'ю студентів. Цей стан виражається поступовим виснаженням емоційних, когнітивних та фізичних ресурсів, що значною мірою впливає на загальне благополуччя, навчальну продуктивність і соціальну активність молоді. Події, пов'язані з інтенсивним навчальним графіком, дефіцитом часу, стресом під час іспитів та конкуренцією, значно збільшують ризик виникнення емоційного вигорання. У свою чергу, виснаження психоемоційного ресурсу спричиняє хронічний стрес, підвищену тривожність і зниження адаптаційного потенціалу.

Термін емоційного вигорання був уперше введений Г. Фрейденбергом у 1974 році для опису стану людей, що працюють у сфері інтенсивної взаємодії з іншими в напруженій емоційній атмосфері. Це складний процес, що

супроводжується змінами на рівні почуттів, мислення й фізичного стану. Його прояви включають емоційне та розумове виснаження, постійну втомлюваність, відчуження у спілкуванні й зниження рівня задоволення життям [1].

За концепцією В. Орла, емоційне вигорання має три основні складові: фізичне, емоційне та когнітивне виснаження. Центральним елементом виступає саме емоційне виснаження, тоді як когнітивні та поведінкові прояви, як-от деперсоналізація або втрата мотивації досягнень, провокують зміни особистості та негативно впливають на її соціальне здоров'я.

Особливості емоційного вигорання серед студентів-психологів обумовлені високим рівнем емоційної залученості та обмеженими навичками емоційної саморегуляції. Основними причинами тут виступають соціально-демографічні фактори (вік, стать, сімейний стан), особистісні характеристики (скхильність до тривоги, рівень самооцінки, мотивація), організаційні умови (структура навчання, обсяг навантаження) і соціально-психологічна підтримка (відсутність допомоги з боку адміністрації чи наявність конфліктів у колективі) [2].

Серед студентської аудиторії важливими чинниками вигорання є невизначеність професійної перспективи, брак мотивації до навчання та індивідуальні риси: сххильність до тривоги, інтровертованість, ідеалізм, мрійливість і підвищена емпатія. Особливо це стосується майбутніх психологів, які часто занурюються у переживання інших людей, що може спричинити перевантаження й виснаження їхніх власних ресурсів під час навчання чи практичної діяльності, яка вимагає аналізу складних або травматичних ситуацій.

Дослідниця І. Лисенко виділяє три основні групи факторів емоційного вигорання: особистісний, рольовий і організаційний. Особистісний пов'язаний із рисами характеру студентів, організаційний зумовлений особливостями побудови навчальної системи, а соціально-психологічний пояснюється підвищеною активністю в соціальних взаєминах і значною емоційною віддачею [3].

Метою нашого дослідження було визначення показників емоційного вигорання у студентської молоді. Задля її реалізації зі студентами-психологами 4 курсу ДУ «КАІ» була проведена методика «Дослідження синдрому вигорання (Дж. Грінберг)». Суть дослідження полягала в тому, що із запропонованого списку з 20 запитань, респондентам необхідно було обрати до кожного одну із відповідей: «згоден» чи «не згоден». Інтерпретація результатів відбувалася за допомогою аналізу суми балів за рівнями «вигорання»: низький, середній, високий. Отримані дані подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати за методикою синдром вигорання (Дж. Грінберг)

Рівень вигорання	Високий	Середній	Низький
Кількість студентів у %	26%	59%	15%

Проведений аналіз зібраних даних продемонстрував наявність різних рівнів емоційного вигорання серед студентів. Близько 26% учасників опитування виявляють високий рівень вигорання, який характеризується

постійним відчуттям втоми, емоційним виснаженням і зниженням мотивації до навчальної діяльності. У більшості осіб спостерігається середній рівень емоційного вигорання, що дає підстави говорити про помірний ступінь втоми та періодичні труднощі у підтриманні психоемоційної стабільності. Ще приблизно 15 % респондентів демонструють низький рівень емоційного вигорання, що свідчить про збереження значного резерву психоемоційних ресурсів, здатності до успішної адаптації та підтримання внутрішньої рівноваги.

Тож, для студентів-психологів важливою умовою підтримання їхнього ментального здоров'я та професійної ефективності є профілактика емоційного вигорання. Тоді як висока інтенсивність навчального навантаження, регулярний контакт із психологічно складними темами та необхідність розвитку емпатійних навичок підвищують ризик виснаження вже на етапі професійної підготовки. Отримані результати підтверджують поширеність емоційного вигорання серед студентської молоді, що може негативно впливати на їхній психологічний стан. Ці висновки підкреслюють актуальність розробки профілактичних заходів і стратегій, спрямованих на збереження психоемоційного благополуччя молодого покоління.

Для запобігання емоційному вигоранню важливими кроками є розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та підвищення стресостійкості. Ефективними можуть бути методи когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусованого підходу, тренінги з розвитку емоційної компетентності та практики майндфулнес. Ці стратегії допомагають знизити рівень тривожності та зміцнити здатність до емоційної саморегуляції. Також до важливих профілактичних заходів слід віднести формування навичок емоційної компетентності, розвиток резильєнтності, а також впровадження освітніх програм, спрямованих на усвідомлене управління власними ресурсами. Не менш важливою є організація підтримувального академічного середовища та наявність психологічної підтримки в університеті.

Таким чином, емоційне вигорання є серйозною загрозою ментальному здоров'ю студентів. Вчасне виявлення симптомів, підвищення емоційної стійкості та застосування превентивних програм сприяють збереженню психічного здоров'я студентської молоді та підвищенню їх академічної успішності і соціальної адаптації. Поєднання індивідуальних і системних заходів сприяє зниженню ризику емоційного вигорання та формує підґрунтя для збереження ментального здоров'я майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання у фармацевтичних працівників / В. О. Борищук, О. С. Соловійов, Т. М. Краснянська. Київ, 2015. С. 65–72.
2. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання. *Психолог*. 2013. № 3. С. 37–39.
3. Лисенко І. Психологічні аспекти вигорання у студентів-психологів. Київ : Видавництво «Наукова думка». 2021. С. 20–35.