

Список використаних джерел

1. Кривицька О. Дихотомія «свій» / «чужий» у контексті теорії кордонів та порубіжжя. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. Вип. 2 (76). С. 196-207.
2. Семашко Т. Межі дихотомії «свій» — «чужий» в аспекті етнічної стереотипізації. *Наукові записки ТНПУ. Серія: Мовознавство*. Вип. II(24) 2014. С. 238-242.
3. Ткаченко О. А. Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 467 с.

Вікторія Ткачук,

здобувачка першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олена Прокопенко,

доцент кафедри психології
Навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

СИСТЕМА ЗАХОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасний стан суспільства характеризується високим рівнем невизначеності та постійним стресовим навантаженням на студентську молодь. Проблема збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти набуває критичного значення через поєднання інтенсивного навчального процесу та екстремальних умов воєнного стану. Емоційне вигорання виступає значним бар'єром для особистісного розвитку та професійного становлення майбутніх фахівців. Необхідність розробки комплексної системи профілактики зумовлена зростанням показників психоемоційного виснаження та втому серед молоді що потребує негайного наукового обґрунтування та впровадження дієвих інструментів підтримки.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та формуванні цілісної системи заходів профілактики емоційного вигорання студентів для зміцнення їхнього ментального здоров'я в умовах тривалого стресу.

Проблема психічного здоров'я особистості в період глобальних криз стає центральною у психологічній науці. Важливим аспектом є надання методичних рекомендацій щодо підтримки внутрішніх ресурсів людини під час війни [2]. Студентська молодь як найбільш динамічна соціальна група стикається з необхідністю швидкої адаптації до змінних умов навчання та соціальної взаємодії.

Процес адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану супроводжується значними психологічними труднощами. Це вимагає розробки специфічних стратегій подолання стресу та підтримки резильєнтності [1]. Постійна загроза безпеці та зміна формату навчання на дистанційний або змішаний призводять до деформації мотиваційної сфери студентів.

Наукові дослідження підтверджують безпосередній зв'язок між рівнем емоційного виснаження та загальним станом втомленої молоді в умовах війни [4]. Емоційне вигорання проявляється через зниження інтересу до навчання, відчуття спустошеності та цинічне ставлення до оточуючих. Це створює деструктивне середовище для розвитку професійних компетенцій.

Ефективна система профілактики має базуватися на трьох рівнях діагностичному, профілактичному та корекційному [3]. Первинна діагностика дозволяє вчасно виявити симптоми синдрому вигорання на ранніх етапах. Система заходів повинна включати тренінги психологічної саморегуляції, групові консультації та розвиток навичок тайм-менеджменту.

Впровадження системи заходів профілактики передбачає створення безпечного освітнього простору. Важливим компонентом є формування соціальної підтримки всередині студентських груп. Ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність розладів а як стан благополуччя що дозволяє людині реалізувати свій потенціал [2].

Особлива увага має приділятися розвитку емоційного інтелекту студентів. Вміння розпізнавати та керувати власними емоціями є фундаментальним фактором запобігання професійному вигоранню у майбутньому. Робота психологічних служб університетів має бути спрямована на подолання адаптаційних бар'єрів та стабілізацію психоемоційного стану [1, с. 56]

Застосування методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії у системі профілактики демонструє високу ефективність для зниження рівня тривожності. Використання сучасних цифрових інструментів для моніторингу ментального стану дозволяє охопити більшу кількість студентів та забезпечити оперативну допомогу [3].

Отже, профілактика емоційного вигорання студентів вимагає системного підходу що поєднує індивідуальну та групову роботу. Головними складовими системи є вчасна діагностика та навчання методам самопомоги в умовах воєнного стану. Підтримка ментального здоров'я молоді є запорукою збереження людського капіталу країни та успішної відбудови суспільства. Впровадження запропонованих заходів дозволяє суттєво знизити ризик виникнення депресивних станів та підвищити академічну успішність студентів.

Перспективним напрямом є вивчення довготривалих ефектів воєнного стресу на професійне вигорання майбутніх фахівців у різних галузях діяльності. Потребує детального дослідження роль цифрових технологій у наданні психологічної допомоги студентам які перебувають у зоні активних бойових дій або за кордоном.

Список використаних джерел

1. Борюшкіна О. В., Твердохвалова Ю. Л. Адаптація студентів до навчання в умовах війни . Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. – Харків : ХНУВС, 2024. – 378 с. – (До 30-річчя Харків. нац. Ун ту внутр. справ).2024. С. 56-61. URL. <https://dspace.univd.edu.ua/items/14865243-1339-47d2-bd8d-71c9d2e6bba4/full>
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни. як його зберегти та підтримати. Метод. рекомендації. Київ. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL. <http://psychology-naes-ua.institute/read/2644/>
3. Льошенко О., Кондратьєва В. (2021). Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, (10), 105–112. URL. <https://doi.org/10.30970/ps.2021.10.15>
4. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. 2025. URL.:https://www.researchgate.net/publication/388878022_Emocijne_visnazenna_studentiv_ta_vtoma_pid_cas_vijni

Юлія Ткачук,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олена Рівчаченко,

професор кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні населення стикається з безпрецедентним рівнем тривалого стресового впливу. Постійні обстріли, повітряні тривоги, нестабільність безпекової ситуації, втрата близьких та економічна невизначеність створюють систематичний психоемоційний пресинг, що призводить до формування хронічного стресу. Наукові джерела зазначають, що хронічний стрес виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників, які перевищують адаптивні можливості організму, спричиняючи емоційні, когнітивні та соматичні порушення [1, с. 45; 2, с. 120; 3, с. 50; 4, с. 2093].