

### **Література:**

1. Кокун О. М. Психологія діяльності в умовах війни : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 280 с.
2. Найдьонова Л. А. Психологічний захист від інформаційних вірусів під час війни. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 64 с.
3. Соціально-психологічний стан українського суспільства під час війни : моніторинг / за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : НАПН України, 2023. 88 с.
4. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2021. 200 p.
5. Hobfoll S.E. et al. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2018. Vol. 5. P. 103–128.
6. Lahad M. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Practice in Industry and Education. London : Jessica Kingsley Publishers, 2019. 176 p.
7. Zacher H., Rudolph C.W. Successful Aging at Work and Beyond: A Review and Critical Perspective. *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*, 2023. P. 1–12.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-25>

## **ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ КРИЗИ: МОЖЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

**Полещук Лілія Василівна**

*доктор філософії з психології, доцент кафедри соціальної психології  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

Проблема емоційного вигорання студентства в умовах кризи та невизначеності останнім часом є актуальною як в педагогіці, так і в психології. Умови кризи з одного боку виступають як потужний стресогенний фактор, що виснажує адаптивні ресурси особистості, а з іншого – стають каталізатором для пошуку нових копінг-стратегій, переосмислення цінностей та розвитку життєстійкості студентської

молоді. У сучасних умовах кризи (війна, пандемія, економічна нестабільність) студентство стикається з подвійним навантаженням: необхідністю опанувати професію та адаптуватися до перманентних змін. Наслідком цього є стан емоційного вигорання, що блокує пізнавальну активність та руйнує ціннісне ставлення до навчання і проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію академічних досягнень. Специфікою вигорання в умовах кризи стає стан невизначеності майбутнього, що блокує мотивацію до навчання; зміщення фокусу з саморозвитку на виживання, що виснажує когнітивні ресурси; соціальна ізоляція в рамках дистанційного навчання, яка позбавляє студентів важливої підтримки однолітків. Актуальність дослідження зумовлена критичним станом ментального здоров'я молоді: за даними досліджень 2024–2025 років, близько 70% українців повідомляють про симптоми вираженого стресу, тривоги чи депресії. Серед студентської молоді показник суб'єктивного відчуття втоми сягнув 52%, а частка осіб, що оцінюють свій ментальний стан як «задовільний», скоротилася з 36% (у 2024 р.) до 29% (у 2025 р.). Такі тенденції свідчать про вичерпання адаптаційних ресурсів та трансформацію гострого стресу в хронічне емоційне вигорання, що вимагає негайного впровадження активних методів психологічної підтримки, зокрема соціально-психологічного тренінгу [1; 3; 4].

Соціально-психологічний тренінг стає найефективнішою формою профілактики цих явищ, так як одночасно може забезпечити безпечний простір, групову динаміку та інтерактивність, де студенти не просто слухають лекцію, а проживають досвід. Групова робота дозволяє студенту легітимізувати свої почуття (втому, страх, апатію), розуміючи, що ці реакції є нормальними відповідями на ненормальні обставини. Через відпрацювання конкретних технік самопомоги здобувач повертає собі відчуття контролю над власним станом, що є критично важливим для подолання «вивченої безпорадності». Тренінг долає комунікативні бар'єри, які виникли через тривалу ізоляцію чи дистанційне навчання, створюючи простір для горизонтальної підтримки.

Отже, перевагами тренінгової системи виступають:

- практико-орієнтований підхід: на відміну від традиційного лекційного формату, тренінг забезпечує активне опанування професійного інструментарію через моделювання реальних проблемних ситуацій та ігрове проектування діяльності;
- інтерактивна методологія: використання рольових ігор, групових дискусій та вправ сприяє глибокому залученню здобувачів в освітній процес, паралельно стимулюючи розвиток комунікативної компетентності та навичок командної взаємодії;

– моделювання професійного середовища: формат занять дозволяє відтворити складні соціальні сценарії, з якими майбутні фахівці стикнуться на практиці; це забезпечує дієву підготовку до надання психологічних послуг та ефективної міжвідомчої комунікації;

– інтенсифікація особистісного зростання: тренінгова робота фокусується на розвитку критично важливих якостей – емпатії, конфліктологічної стійкості та здатності до прийняття рішень у стресових умовах, що є фундаментом професійної придатності психолога [2].

Соціально-психологічний тренінг виступає як інтегративний метод профілактики вигорання студентів-психологів, що дозволяє поєднати професійну підготовку з особистісним відновленням в умовах хронічного стресу. Інтерактивні методики та моделювання клінічних ситуацій у тренінгу сприяють формуванню професійної ідентичності та запобігають деперсоналізації, повертаючи здобувачам відчуття контролю над власною діяльністю. Доведено, що системне впровадження тренінгових програм у підготовку психологів знижує ризик виникнення академічного вигорання та підвищує рівень емоційної стійкості, що є обов'язковою умовою для подальшої успішної практики. Розвиток навичок самодопомоги та пошуку внутрішніх опор під час тренінгу має стати невід'ємною частиною освітнього стандарту, оскільки саме ці компетенції забезпечують збереження ментального здоров'я фахівця в умовах глобальних суспільних викликів.

Отже, впровадження соціально-психологічного тренінгу в освітній процес майбутніх психологів трансформує підготовку фахівця з суто когнітивного накопичення знань у процес гартування особистісної зрілості, де опановані техніки самозбереження стають надійним запобіжником проти деструктивного впливу професійної втоми та кризових викликів сьогодення.

### Література:

1. Дослідження 2025: Психічне здоров'я українців у 14 важливих запитаннях. URL: <https://www.qui.help/blog/doslidzhennia-2025-psykhichne-zdorovia-ukraintsiv/> (дата звернення: 07.04.2026).

2. Захаріна Т., Чернуха Н. Тренінг як ефективний метод практичної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. 2024. Вип. 3 (62). С. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.3.1>.

3. Утома, напруженість і надія – три емоції, які найчастіше відзначають у себе українці. URL: <https://moz.gov.ua/uk/utoma-napruzhenist-i-nadija-%E2%80%93-tri-emocii-jaki-najchastishe-vidznachajut-u-sebe-ukrainci/> (дата звернення: 07.04.2026).

4. Що українці відчувають на 4-му році війни і як дають собі раду.  
URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/how-ukrainians-feel-4th-year-war-and-how-they-cope/> (дата звернення: 07.04.2026).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-26>

## **МЕДІАТРАВМА: ЧОМУ НОВИНИ СТАЮТЬ БОЛЮЧИМИ ТА ЯК РОЗІРВАТИ КОЛО СТРЕСУ (ПСИХОЛІНГВІСТИЧНИЙ ФОКУС)**

**Порпуліт Олена Олександрівна**

*кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної психології,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

Цифровізація інформаційного простору змінює онтологічний статус новинного дискурсу: він перестає бути нейтральним каналом трансляції фактів і функціонує як механізм афективної регуляції, у якому мовні структури опосередковують формування емоційного досвіду. У цьому контексті медіатравму доцільно розглядати не як сукупність симптомів, а як процесуальний ефект повторюваної семіотичної експозиції, де травматичність виникає внаслідок взаємодії знакових форм і когнітивних схем їх інтерпретації. Систематичне занурення в дискурс загрози (втрати, руйнування, небезпеки) призводить до стабілізації тривожно-орієнтованих інтерпретаційних моделей, що проявляється у зростанні дистресу та когнітивного виснаження. Відсутність нозологічного статусу не заперечує аналітичної валідності феномена медіатравма, який функціонує на рівні стійких субклінічних змін психоемоційної регуляції. У межах DSM-5-TR підкреслюється проблематичність розмежування прямої та опосередкованої експозиції [1], що вказує на доцільність інтерпретації травматичного досвіду як континуального, а не дискретного явища.

Подальша теоретизація вимагає звернення до нейрокогнітивних механізмів як базису первинної реактивності. Обробка травматичного контенту реалізується через швидкі підкіркові траскторії, де мигдалеподібне тіло виконує функцію пріоритетної детекції значущості стимулу, тоді як інсулярна кора забезпечує інтеграцію інтероцептивних сигналів у цілісний афективний стан. Така організація