

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ В ПОДОЛАННІ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Єріна В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
violetta19t28@gmail.com*

Емоційне виснаження студентів-психологів у сучасних умовах набуває не просто індивідуального, а суспільного виміру. Війна, що триває в Україні, радикально змінила соціальну динаміку, загострила відчуття невизначеності, втрати й тривоги, поставивши під сумнів базові відчуття безпеки. Молоді люди, які здобувають фах психолога, перебувають у ситуації постійного емоційного напруження: вони поєднують власне переживання травматичних подій із потребою опанувати професію, яка вимагає емпатії, витримки й уміння працювати з людським болем. У результаті виникає парадоксальна ситуація – ті, хто готуються допомагати іншим долати психологічні наслідки війни, самі опиняються у стані виснаження, зниження життєвого тону, професійної мотивації та сенсу діяльності. Це робить питання пошуку внутрішніх джерел психологічної стійкості особливо нагальним.

Одним із таких ресурсів виступає моральна свідомість – система внутрішніх цінностей і переконань, яка дозволяє людині зберігати цілісність і дієздатність навіть у ситуаціях руйнування зовнішнього порядку. У контексті війни моральна свідомість набуває не лише етичного, а й психотерапевтичного значення: вона забезпечує відчуття внутрішньої опори, дозволяє відновити зв'язок між особистісними смислами та професійним покликанням. Для студентів-психологів усвідомлення моральних принципів своєї майбутньої діяльності – гуманізму, відповідальності, гідності – стає способом збереження психологічної рівноваги й протидії апатії. Моральна свідомість не просто визначає, *як діяти правильно*; у кризових обставинах вона відповідає на глибше питання – *навіщо діяти взагалі*, перетворюючи внутрішні цінності на джерело сили, здатне протистояти виснаженню й підтримувати віру у власну професійну місію [2].

Емоційне виснаження є одним із найпоширеніших проявів психологічного напруження у студентської молоді. Воно розвивається поступово, як результат тривалої взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних чинників, що виснажують адаптаційні ресурси особистості. У студентів-психологів цей процес ускладнюється підвищеними вимогами до емоційної чутливості, емпатії, вміння контролювати власні почуття та водночас підтримувати інших. Як наголошують

Г. Католик і Л. Ковальчук, систематичне навантаження такого типу без належної внутрішньої підтримки призводить до появи хронічної втоми, апатії, тривожності, а також до зниження академічної мотивації та почуття професійної ідентичності [3].

Проблема емоційного виснаження сьогодні посилюється впливом макросоціальних чинників. Повномасштабна війна, економічна нестабільність, втрати близьких і невизначеність майбутнього формують стан постійного стресу, який ускладнює процес професійного становлення. Студенти опиняються у ситуації подвійного психологічного навантаження: вони не лише мають опанувати складні дисципліни, але й водночас зіштовхуються з власними травматичними переживаннями. Цей дисбаланс між потребою допомагати іншим і власним виснаженням породжує внутрішню суперечність – коли роль майбутнього фахівця-помічника стає джерелом додаткової напруги.

Як зазначають А. Цюприк і С. Федорович, для студентів-психологів характерне приховане накопичення втоми: вони часто зберігають зовнішню активність і навіть ентузіазм, проте внутрішньо переживають почуття спустошеності, втрату смислу та байдужість до навчальної діяльності [6]. Таке емоційне відчуження призводить до втрати емпатійної чутливості, що є критично небезпечним у контексті майбутньої професії. Зниження здатності до співпереживання стає не лише професійною проблемою, а й загрозою особистісній цілісності. Людина, яка не відчуває зв'язку з власними емоціями, втрачає здатність будувати автентичні стосунки, а отже, поступово віддаляється від самої сутності психологічної діяльності.

У воєнний період ці процеси набувають глибшого, екзистенційного виміру. Молодь змушена постійно адаптуватися до умов невизначеності, що породжує фонову тривожність, відчуття безсилля й нестачі контролю над життям. Психіка реагує на це мобілізаційними реакціями, але ресурси такої мобілізації обмежені. Після тривалого напруження настає фаза емоційного виснаження, коли навіть звичні навчальні завдання викликають відразу чи байдужість. У цей період зростає ризик депресивних станів, соматичних симптомів і когнітивного «вигорання» – зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, втрата інтересу до пізнання [1].

Водночас, попри кризовість ситуації, саме цей етап може стати точкою внутрішнього перелому. Емоційне виснаження не завжди є суто руйнівним процесом – за певних умов воно може виконувати функцію «сигналу зупинки», що спонукає людину переосмислити свої життєві орієнтири. Для студентів-психологів таким моментом стає усвідомлення, що підтримувати інших можливо лише тоді, коли знайдено внутрішню опору. Поступово увага зміщується від прагнення

«витримати будь-якою ціною» до пошуку більш глибоких засобів психологічного самозбереження – рефлексії та морального самоконтролю.

Психологічні ресурси моральної свідомості становлять складну систему внутрішніх механізмів, які забезпечують здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, сенс і ціннісну цілісність навіть у стані емоційного виснаження. Вони охоплюють не лише етичні переконання, а й глибші психічні процеси – рефлексію, саморегуляцію, емпатію, моральну відповідальність. Моральна свідомість майбутнього психолога включає когнітивний компонент (знання про моральні принципи), емоційно-ціннісний (емоційне прийняття добра як життєвого орієнтира) і поведінковий (готовність діяти відповідно до етичних норм) [2]. Усі три складники виступають захисними чинниками в умовах тривалої емоційної напруги, оскільки формують відчуття внутрішнього контролю й узгодженості між власними переконаннями та професійною роллю.

Психологічна дія моральної свідомості полягає в тому, що вона створює смисловий контекст для переживань, допомагаючи особистості не руйнуватися під тиском емоцій, а інтегрувати їх у власний життєвий досвід. Як підкреслює Ю. Тимош, саме рефлексивна функція моральної свідомості дозволяє людині осмислити свої реакції, уникнути емоційного імпульсизму й зберегти здатність діяти з урахуванням ціннісних орієнтирів [5]. Для студентів-психологів така рефлексія має не лише терапевтичне, а й професійне значення: вона сприяє формуванню етичної чутливості та вмінню розпізнавати власні межі в роботі з емоційно насиченим матеріалом.

Моральна свідомість виконує також функцію емоційного саморегулятора. Усвідомлення власної відповідальності, справедливості, доброти чи гідності як особистісних цінностей допомагає стабілізувати внутрішній стан у ситуації морального хаосу, який часто супроводжує кризові періоди. На думку С. Паламар, переживання морального сенсу діяльності може знижувати рівень тривожності, а орієнтація на вищі гуманістичні цілі – відновлювати почуття психологічної єдності з іншими [4]. У цьому сенсі моральна свідомість не лише регулює поведінку, а й забезпечує глибинну підтримку емоційного тону, відновлюючи віру у власну здатність бути корисним, діяти, впливати.

Для студентів-психологів така система внутрішніх ресурсів стає фундаментом професійної життєстійкості. Під час війни вона набуває особливого значення, адже саме моральна свідомість дозволяє перетворити відчуття безсилля на досвід співчуття, тривогу – на відповідальність, а біль – на готовність допомагати іншим. Етична мотивація й переконаність у цінності своєї діяльності повертають людині відчуття смислу, якого бракує під час емоційного вигорання.

Саме тому моральна свідомість у сучасних умовах виступає не просто етичним орієнтиром, а глибинним психологічним ресурсом відновлення внутрішніх сил, здатним утримувати особистість від руйнівних наслідків хронічного стресу.

Моральна свідомість постає не лише як етичний компонент професійного становлення, а як цілісна система внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують стійкість і самозбереження особистості у стані емоційного виснаження. Вона поєднує когнітивне усвідомлення моральних принципів, емоційне переживання гуманістичних цінностей і поведінкову готовність діяти відповідно до них, формуючи внутрішній баланс між розумом, почуттями та вчинками. У кризових умовах, спричинених війною, саме ці ресурси дають змогу студентам-психологам долати виснаження через віднайдення сенсу, відновлення емпатії та усвідомлення професійної місії допомагати, перетворюючи емоційну втому на досвід зростання, а вразливість – на здатність до глибшого розуміння людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васюк К. М. Дослідження моральної свідомості та особливостей вирішення моральних дилем у молоді. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. №1(4). С. 51–58.
2. Єріна В. В. Структура моральної свідомості майбутнього психолога у процесі професійного становлення. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. №2. С. 45–52.
3. Католик Г. В., Ковальчук Л. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії*. 2021. Вип. 3(13). С. 198–205.
4. Паламар С. Проблема формування духовно-моральних цінностей студентів в умовах освітнього середовища. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 3-4 (18-19). С. 221–234.
5. Тимош Ю. В. Психосемантичні особливості моральної свідомості особистості: теоретичні аспекти. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 532–542.
6. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. №1. С. 160–170.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Житник О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
oleggeton1998@gmail.com*

Проблема саморегуляції особистості в умовах сучасних реформ вищої освіти України є однією з найважливіших і найскладніших. Вища школа має створювати умови для всебічного розвитку студентів як