

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Карпенко О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
bouldevard@yahoo.com*

Сучасні умови соціальної нестабільності, воєнних подій, зростання кількості кризових ситуацій і психологічних травм формують високий запит на кризових психологів. Майбутні фахівці вже на етапі навчання стикаються з інформаційним, емоційним і емпатійним перевантаженням, що створює загрозу раннього професійного вигорання. Вигорання, у свою чергу, прямо впливає на показники ментального здоров'я: емоційну стабільність, внутрішній ресурс, стресостійкість, самооцінку та здатність до емпатійної взаємодії.

Стан ментального здоров'я майбутніх кризових психологів є не лише індивідуально-психологічною характеристикою, а й фактором якісного та безпечного надання допомоги клієнтам, адже виснажений фахівець може відтворювати цинізм, емоційне відчуження або вторинну травматизацію клієнтів [1, 3].

Майбутні кризові психологи залучаються до роботи з людьми, які пережили втрату, насильство, шок, руйнування звичного життєвого світу, мають посттравматичні розлади або гострі емоційні порушення. Професійна діяльність такого фахівця передбачає роботу в умовах високої емоційної напруги, інтенсивного міжособистісного контакту і значної відповідальності за психічний стан іншої людини [1, 4].

Цілком закономірно, що саме під час підготовки до такої діяльності виникає потреба у збереженні ментального здоров'я, яке виступає провідною умовою професійної стійкості.

Ментальне здоров'я майбутнього психолога не можна зводити до відсутності симптомів психологічного розладу чи дистресу. Воно є інтегративною характеристикою, що включає емоційну рівновагу, здатність до саморегуляції, адаптацію до стресових впливів, стійку самооцінку та вміння підтримувати конструктивні соціальні зв'язки.

У контексті професійної підготовки майбутніх кризових психологів ментальне здоров'я має не лише особистісний, а й професійний вимір: від нього залежить здатність фахівця витримувати навантаження, уникати вторинної травматизації, зберігати емпатійність та діяти без шкоди для себе і клієнта.

Ментальне здоров'я розглядається як інтегральний стан емоційної, вольової, когнітивної та соціальної саморегуляції особистості, що забезпечує її здатність адаптуватися, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивну поведінку.

Однак у студентів, які готуються працювати у сфері «людина – людина», уже на етапі навчання спостерігається підвищений ризик розвитку професійного вигорання.

Під вигоранням розуміють стан емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень, що формується внаслідок тривалих психоемоційних навантажень. Для майбутніх кризових психологів вигорання особливо небезпечно, оскільки призводить до зниження емпатії, байдужості до клієнта, втрати професійного сенсу та особистісної виснаженості [2, 4].

Таким чином, виявлено взаємозв'язок між рівнем професійного вигорання та показниками ментального здоров'я майбутніх кризових психологів.

У студентів із високим рівнем вигорання спостерігається зниження емоційної стабільності, внутрішнього ресурсного потенціалу та суб'єктивного відчуття сенсу професійної діяльності. Студенти з низьким рівнем вигорання характеризуються більш сформованими навичками емоційної саморегуляції, гнучкими копінг-стратегіями, стійкою самооцінкою та здатністю зберігати емпатію без самопожертви [1, 4].

Таким чином, збереження ментального здоров'я майбутніх кризових психологів є не лише питанням особистого благополуччя, а й критичним чинником якості та безпеки професійної допомоги.

Отже, ментальне здоров'я майбутнього кризового психолога – це не другорядний аспект, а базова умова його професійної придатності. Суттєву роль відіграють багато інших чинників, таких як стиль життя, дотримання здоров'єорієнтованої поведінки, профілактика, просвіта здоров'я, формування здоров'єорієнтувальних переконань. Емоційна стійкість, здатність зберігати емпатію без саморуйнування, вміння відновлювати внутрішній ресурс – ось те, що визначає справжню готовність до практичної роботи. Коли система підготовки формує ці компетенції нарівні з теоретичними знаннями, професія перестає бути полем виснаження й перетворюється на простір усвідомленої допомоги, у якому людяність не суперечить витривалості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Cannon A. *Mental Health Crisis*. London: Routledge, 2021. 224 с.
2. Solution Focused Practice and Mental Health Crisis. URL: <https://www.example.com> (дата звернення: 10.11.2025).
3. Базика Є. Л. Кризова психологія: Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2024. 65 с. URL: <https://onu.edu.ua> (дата звернення: 10.11.2025).
4. Психологія кризових і екстремальних ситуацій: підручник. Київ: MagicBook, 2023. 250 с.