

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

спочатку хай дитина проговорить (візуалізувати не треба) найгірший варіант, який їй ввижається. А потім програйте оптимістичний варіант розвитку подій [3].

Викидаємо страх. Дитині пропонується з пластиліну зробити маленьку кульку – це буде страх, потім зробити велику кульку з отвором всередині – це буде темниця. Після чого кульку під назвою «страх» посадити до в'язниці, звідки вона не зможе вибратися на волю. Потім дитина може викинути зроблену кульку у відро для сміття, промовляючи при цьому: «Я викидаю страх і більше не боюся» [2].

Малюємо веселку сили. На альбомному аркуші паперу дитині пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмазати кульки пластиліну по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий». Можна сказати дитині, що коли їй знадобиться сила і захист, вона може згадати цю веселку [2].

Використання цих ресурсів допоможе батькам і вихователям ефективно підтримати дітей дошкільного віку в складний час війни, зменшити їхню тривожність, страхи і забезпечити психоемоційний комфорт.

Список використаних джерел:

1. Даценко Т. О. Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку: автореферат – PhD thesis. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 18 с.
2. Ігри, які допомагають дітям подолати страх. *Портал превентивної освіти*. URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/-GRI-YAK-DOPOMAGAYUT-D-TYAM-PODOLATI-STRAH/>
3. Опанасенко М. «Мамо, я боюсь!»: 6 способів подолати дитячі страхи. *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/mamo-ya-boyus-shist-sposobiv-podolaty-dytyachi-strahy/>
4. Юрчак Т. Особливості дитячих страхів у дошкільному віці. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11212/1/31Jur%C4%8Dak.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Тігла Софія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

Синдром емоційного вигорання (далі – СЕВ) давно цікавить вчених різних країн світу. Проте, незважаючи на кількість проведених досліджень та наукових робіт на цю тему, його вивчення з кожним роком лише набуває значущості. У наш технологічний час, коли світ змінюється із шаленою швидкістю, а сьогодення диктує нові правила життя та вимагаючи гнучкості та здобуття нових навичок, розробки й застосування нових підходів у, здавалося б,

давно знайомих справах, таких як навчання або робота, проблема емоційного вигорання постає особливо гостро. Разом із оновленням системи вищої освіти відбувається оновлення педагогічної діяльності викладачів закладів вищої освіти (ЗВО). Модернізація освіти та впровадження нових засобів роботи зумовлює зростання вимог до викладачів вищої школи. Через специфіку діяльності у сфері «людина – людина» від науково-педагогічних працівників вимагається інтенсивна міжособистісна комунікація та часто утворюються ситуації, що призводять до високого емоційного напруження. На тлі перманентного стресу синдром вигорання проявляється в тих умовах, коли особистість потрапляє в нові, незвичні обставини, в яких необхідно проявити високу ефективність, проблема емоційного вигорання у педагогічних працівників є дуже актуальною.

Синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності [1]. Щоденна робота, іноді без перерв і вихідних, із постійними фізичними, психологічними навантаженнями, ускладнена напруженими емоційними контактами, веде до життя у стані постійного стресу. Людина накопичує негативні моменти та ситуації і, як результат, це може призвести до серйозних фізичних захворювань. Тому працівники, які готові викладатися по 24 години на добу, віддаватися роботі без залишку, без перерв, вихідних і відпусток, – перші кандидати на емоційне вигорання, що призводить у результаті до негативного розвитку життєвих ситуацій. Людина сама заганяє себе в пастку надмірної залученості, емоційної залежності від роботи і раптом у якийсь момент розуміє, що не може далі нести цей тягар. Людина ламається, відчуває втому, розуміє, що вичерпала всі ресурси, виснажена і морально, і фізично. З'являються сумніви в корисності своєї діяльності, відчуття безглуздості того, що відбувається, знижується самооцінка, починаються переживання з приводу своєї професійної й особистої неспроможності, здається, що немає перспектив. Загальні симптоми емоційного вигорання легко розпізнати. Людина відчуває «дефіцит відпочинку» через обмеження лише професійними контактами, відсутність часу на власні захоплення. Згодом це перетікає в тривалий стрес, пов'язаний із виконанням професійних обов'язків. Спочатку в людини зникає інтерес до роботи, з'являється втома, брак ідей. Потім настає відчуття тривоги, занепокоєння, безвиході у вирішенні проблем. Врешті-решт з'являється байдужість до роботи, апатія, відчуття знесилення, небажання працювати, дратівливість, гнів, вороже ставлення до роботи, негативізм. Людина починає сприймати свою роботу такою, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Серйозними проявами «емоційного вигорання» є поведінкові зміни і ригідність. У психології під «ригідністю» розуміють неготовність людини діяти не за планом, боязнь непередбачених обставин. Якщо людина зазвичай балакуча і нестримана, вона може стати тихою і відчуженою. Або навпаки, людина, яка, зазвичай, була тихою і стриманою, може стати дуже говіркою, вступати в бесіду з будь-ким.

Ригідна людина – заручник стереотипів, ідей, не призначених самотійно, а взятих із правильних джерел [2]. Вони конкретні, педантичні, їх дратує невизначеність і недбалість. Жертва «емоційного вигорання» може стати ригідною у мисленні. Ригідний педагогічний працівник буде закритим для змін, оскільки це вимагає енергії та ризику, які є великою загрозою для вже виснаженої особистості. На появу емоційного вигорання впливають такі фактори, як постійна робота в позаробочий час, надмірне навантаження, «нездоровий» трудоголізм і прагнення бути залученим у всі процеси, а також монотонність роботи і відсутність її помітних результатів. Емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигорання та депресія дійсно дуже схожі, тому їх часто розглядають як пов'язані проблеми. Але дослідження доводять, що різниця є. Вигорання можна визначити за рівнем кортизолу в крові. При вигоранні кортизол не виділяється зранку, тому вже на початку дня здається, що сил немає. Вигорання може бути наслідком хронічного стресу, однак воно відрізняється від звичайної стресової реакції. Вигорілі люди почуваються виснаженими, у них суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає, аби відновитися. Часто люди, котрі переживають вигорання, не бачать позитивних змін щодо робочих обставин. Інколи з'являється відчуття, ніби обов'язки переслідують весь час.

Вигорання – це не різкий, а поступовий процес, тому воно менш помітне. Стрес часто характеризується надмірною діяльністю або змінами, емоційною залученістю, надмірною активністю або терміновістю, втратою енергії, може призводити до тривожних розладів, завдає основної шкоди фізичному здоров'ю. Натомість вигорання більше вказує на пасивність, емоції можуть дещо притуплятися або звужується здатність їхнього сприйняття, знижується мотивація або прагнення, котрі стосуються роботи, що може призводити до відчуття відірваності від інших, нездатності брати участь у житті колективу, первинно шкодить емоційному здоров'ю.

Отже в результаті, можна виокремити що синдром емоційного вигорання властивий людям, які працюють в сфері людина-людина, зокрема лікарям, вчителям, менеджерам, студентам, психологам, тощо. І у більшості досліджень домінує вибірка людей, хто у власній професії має тісне спілкування та взаємодію з іншими людьми. Сучасні дослідження та наукові праці свідчать про інше, що синдром емоційного вигорання можна спостерігати і в представників інших професій, а не лише професій сфери «людина-людина». Звісно, вигорання спостерігається в людей які працюють в офісах. Та слід не забувати що підвладні емоційному вигоранню можуть бути люди які займаються творчістю, чи домогосподарки які виховують дітей та дбають про побут сім'ї. Однією спільною характеристикою є вимоги до себе, постановка нереалістичних завдань та часто завищені очікування та поставлених норм начальства чи оточення.

Список використаних джерел:

1. Шевченко В. В., Моспаненко І. П. Синдром емоційного вигорання працівників освіти. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. №13, С. 252–257.
2. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 2 (1). С. 81–85.

МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ: ВЗАЄМОДІЯ МІЖ ЛЮДЬМИ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЇХНЮ ЯКІСТЬ

Цявко Вікторія, Шмигло Вікторія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент **Шевчук В. В.**

Актуальність дослідження міжособистісних стосунків і їх якості зумовлена сучасними соціальними та технологічними тенденціями, які впливають на спосіб, яким ми взаємодіємо один з одним. Сьогоднішній світ характеризується зростанням впливу технологій на наші комунікаційні зв'язки. З одного боку, соціальні мережі та інші онлайн-платформи забезпечують можливість спілкуватися з людьми з усього світу, знаходити спільні інтереси та розвивати стосунки. З іншого боку, вони можуть спричиняти відчуття віртуальної ізоляції та зменшувати особисту контактність. Крім того, сучасне суспільство стикається з різкими змінами у структурі сімей та розвитком нових форм життя, таких як самотність і розділення. Ці явища можуть впливати на якість міжособистісних відносин, оскільки вони створюють нові виклики у побудові і підтримці стійких зв'язків. Крім того, глобалізація та міграційні процеси призводять до змішання культур та взаємного впливу різних соціальних груп. Це створює нові можливості для розуміння та взаємодії, але також може викликати конфлікти через різниці в цінностях, переконаннях та поглядах на життя. Таким чином, в контексті сучасних соціальних і технологічних трансформацій вивчення міжособистісних стосунків і їх якості набуває особливого значення. Розуміння факторів, що впливають на ці відносини, допомагає суспільству адаптуватися до нових реалій та розвивати стратегії побудови здорових та гармонійних взаємин.

Метою даного дослідження є розгляд факторів, які впливають на якість міжособистісних стосунків та їх взаємозв'язок. Зрозуміти ці фактори дозволить нам розкрити сутність успішних відносин та розробити практичні стратегії для покращення якості міжособистісної взаємодії. Перша мета полягає у визначенні ролі емоційної інтелігентності у формуванні та підтримці міжособистісних стосунків. Розгляд цього аспекту дозволить нам з'ясувати, наскільки важливим є розуміння та ефективне керування емоціями для успішного спілкування з іншими людьми. Друга мета полягає у дослідженні ролі емпатії у взаємодії між людьми. Вивчення цього фактора дозволить нам краще розуміти, як