

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**76-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**14 травня – 23 травня 2024 р.**

На фізіологічному рівні тривожність характеризується:

- частим пульсом та частим диханням;
- підвищеною нервово-м'язовою напругою;
- нудотою, запамороченням, пітливістю, слабкістю та інше

Аналізуючи наукові дослідження щодо тривожності стає можливим виділення ряду негативних моментів щодо високого рівня особистісної тривожності. По-перше, людина з високим рівнем тривожності бачить світ довкола як ворожий та небезпечний. По-друге, високий рівень тривожності негативно впливає на професійну та навчальну діяльність, а також на адаптацію до соціального середовища. По-третє, коли рівень тривожності низький. Коли рівень тривожності низький, люди більш впевнені в собі, менше нервують, якщо вони роблять помилки в роботі або навчанні, вони адекватно реагують на критику і намагаються виправити свої помилки. Молоді люди з високим рівнем тривожності проявляють роздратування та нетерплячість. Пізніше це переростає в часте незадоволення своєю діяльністю, низьку самооцінку, а іноді і в депресію.

*Література:*

1. Зливков В., Лукомська С., Федан О. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях* : підручник. Київ : "Пед. думка", 2016. 218 с.
2. *Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі.* «Молодий вчений». 2022. № 105. С. 84.
3. Шапар В. Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник* : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

**УДК 159.942:159.922.2**

*І. І. Савченко, студентка гр. 301-ФП  
Науковий керівник : В. В. Шевчук, к. псих. н., доцентка  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПОСЛУГ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Однією з проблем сьогодення є емоційне вигорання. Часто люди навіть не розуміють як вони потрапили у цю пастку. Але ніколи не пізно визначити чи є вигорання у вас.

Синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Він зазвичай трактується як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, внаслідок завантаженості на робочому місці та недостатнього переключення на сім'ю, відпочинок тощо. «Вигорання» –

це реакція на некерований стрес, що виникає у результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Сьогодні «вигорання» найчастіше трактується як хронічний стресовий стан, що виникає внаслідок хронічного професійного стресу середньої інтенсивності [1].

За останній час проводиться безліч досліджень, які присвячені вивченню проблеми вигорання, активно поповнюється список професій ризику, стала очевидною соціальна значущість явища. Серед цікавих досліджень варто відзначити роботи В. Бойка, Н. Самоукіної, В. Масленікової, Н.Л. Росіна, А.Г. Абрумівної, М.М. Авхіменка, М. Розанової, Н.Є. Водоп'янової, В.Є. Орла та ін [4].

Більшість науковців вважає, що схильні до вигорання професії типу «людина-людина», а саме соціальні працівники, психологи, персонал сфери обслуговування.

У синдромі емоційного вигорання виділяють 3 стадії:

Перша стадія – нервово напруження. Вона проявляється на рівні виконання функцій, неусвідомлюваної поведінки: забування якихось моментів, збої у виконанні рухових дій, «провали в пам'яті» тощо. Залежно від характеру діяльності, рівня нервово-психічного навантаження та особистих якостей працівника ця стадія може тривати 3-5 років.

Друга стадія – опір. Спостерігається зниження зацікавленості роботою, спілкуванням з іншими (в тому числі і вдома, з друзями): «не хочеться бачити нікого», «в четвер відчуття, начебто вже п'ятниця», «тиждень триває вічно», збільшення апатії наприкінці тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, головний біль увечері, тощо). Крім того, збільшується дратівливість. Тобто, в цій стадії працівник намагається уникати зайвого спілкування, щоб відмежувати себе від неприємних вражень. Тривалість другої стадії – в середньому 10-15 років.

Третя стадія – власне, емоційне вигорання (виснаження). Характерним її проявом є повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної нестачі сил. Працівник прагне усамітнення, йому приємніше спілкуватися з тваринами та природою, аніж з людьми. Ця стадія може тривати 10-20 років [2].

За Ю. Тептюк у структурі стресостійкості особистості є такі компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-регулятивний. Критеріями розвитку стресостійкості є рефлексія, емоційна компетентність, моральна саморегуляція особистості [3].

Перед професіями типу «людина-людина» постають підвищені вимоги щодо їх професійної поведінки. Це актуалізує проблему підвищення стресостійкості як професійно важливої якості фахівців цієї сфери [3].

Тож щоб уникнути емоційного вигорання потрібно зміцнювати рівень стресостійкості. Чим менший рівень стресостійкості, тим скоріше в особи буде емоційне вигорання. Якщо ж розвивати емоційну компетентність, рефлексію, та моральну саморегуляцію особистості, то і рівень стресостійкості збільшиться, як наслідок – ви менше вигоратимете.

#### *Література*

1. *Вовк Х. І. Особливості емоційного вигорання фахівців сфери обслуговування. Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: збірник тез IV Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, 19–21 жовтня 2023. С. 33.*
2. *Городовіченко В. М. "Емоційне вигорання–плата за співчуття." Науково-практичний журнал «Медсестринство». 2013. №4. С. 30.*
3. *Мешко О. І., Павловський Т. А. Особливості розвитку професійної стресостійкості працівників сфери надання послуг. Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди : збірник матеріалів Міжнародної науковопрактичної конференції (29-30 листопада 2023 р м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне, 2023. 176 с .*
4. *Старух К. О. Причини емоційного вигорання працівників сфери обслуговування. Чернівці, 2021. 122 с.*

**УДК 159.922.74-057.874:37.064.3**

*А.А Тумановська, студентка гр. 301-ФП  
Науковий керівник: В.В.Шевчук, к.псих.н., доцентка  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

В ідеальному світі діти приходили б до школи, щоб здобувати освіту в безпечному середовищі, де панує єдність і гармонія, а також любов до навчання. Але реальність, з якою стикаються багато учнів, віддаляється від цієї ідеї: в школах стають звичними прояви неповаги до інших та цькування.

В молодшому шкільному віці, який охоплює період від приблизно 6 до 10 років, прояви булінгу можуть мати свої власні психологічні особливості через особливості розвитку дітей у цьому віці [4]. Булінг (Bullying) – це термін, що служить для визначення систематичної невмотивованої агресії, цькування та знущання, над одним або декількома представниками певної соціальної групи. Саме слово «Bullying» походить від англійського «Bully», що буквально перекладається як: хуліган, забіяка або грубіян. Булінг може бути розглянутий як форма соціального дискомфорту або ж агресії, що часто виявляється у взаємодії між особами.